Manuel Fuentes Wendling

Guía para EL POLOLEO PERFECTO

Las 100 principales preguntas y respuestas que te orientarán en tu actual y futura relación de pareja y un test para evaluar si existe afinidad con tu pololo o polola.



Manuel Fuentes Wendling

Guía para EL POLOLEO PERFECTO



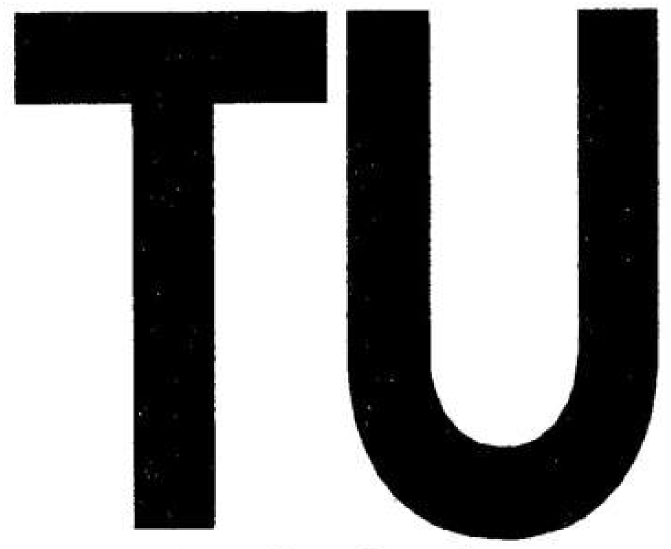
GLOMAR EDITORA

Nueva York *Buenos Aires* *Santiago* *Montevideo*

Primera edición: abril de 1990

Impreso en Chile por IMPRESOS LAHOSA S.A.

A Claudio Manuel,
mi primer nieto, que
inevitablemente algún día,
cuando ya se haya iniciado el
siglo XXI, vivirá su adolescencia.



Eres la o el principal protagonista de este libro

Todo ser humano ha pasado por la etapa de la pubertad o adolescencia que tú estás viviendo ahora. En todas las épocas de la historia el hombre y la mujer inexorablemente debieron enfrentarse a este período caracterizado por cambios profundos en cada uno de ellos que fueron motivo de interrogantes, inquietudes e inestabilidad, o constituyeron la causa de alegrías, sinsabores, felicidad o tristeza.

Adolescentes fueron algún día tus padres y abuelos, tus profesores, los hombres y mujeres que tienen la responsabilidad de dirigir las naciones, los grandes estadistas y filósofos, los monarcas y príncipes, los científicos, pensadores, grandes compositores y pintores, los artistas, cantantes y músicos, los sacerdotes y pastores, los humildes y ricos, los débiles y poderosos. Todos, absolutamente todos, algún día debieron vivir exactamente el período de su maduración sexual, tuvieron que cruzar esta transición entre la infancia y la edad adulta, que es la pubertad. Así lo dispuso la naturaleza y nada ni nadie puede evitarlo porque no depende de un acto de la voluntad humana sino que del desarrollo propio y natural de nuestro organismo.

Este libro, escrito en términos simples, es producto de experiencias y vivencias personales, de observaciones y conversaciones con muchos jóvenes como tú. Su objetivo es entregarte, por vía de preguntas y respuestas, antecedentes y consejos acerca de las muchas interrogantes que surgen en esta edad de tu vida. Es un manual o guía que creo te será útil en la normal y natural relación de pareja que se establece en la mayoría de los jóvenes durante este período. Es también una referencia para el manejo de tu conducta y tus actitudes respecto de quienes te rodean, y en tanto es una referencia no significa que debes seguir exactamente los razonamientos aquí expuestos sino que tomarlos y aplicarlos de acuerdo a tus muy particulares circunstancias y a la forma en que tú hoy ves las cosas.

En todo el libro se habla de la relación de pareja y/o del pololeo. Ha sido esta una manera de globalizar los vínculos que pueden existir entre una adolescente y un adolescente, sin que por ello sean conceptos excluyentes de otros términos que puedas usar tú o tus amistades para referirse a los lazos existentes en la actualidad entre personas de sexo diferente.

Durante la conversación sostenida con personas de tu edad quedó en claro que antes del **pololeo** existen dos etapas: **tirar** o **atracar**, que constituiría una relación de pareja muy esporádica, circunstancial y carente de compromisos y responsabilidades e incluso llegando a durar horas; y **andar**, cuyo significado sería mantener una relación algo más prolongada pero también con ausencia de un compromiso y de responsabilidades mutuas. De esta forma se puede **tirar** o **atracar** libremente con una persona durante una fiesta o en otras situaciones y luego hacer lo mismo con otra persona, sin que nadie pueda objetar tal hecho. Igualmente una pareja puede **andar** durante algunos días, semanas o meses, sin que de por medio tenga, necesariamente, que haber un compromiso de encontrarse o verse con regularidad pero sí excluyendo la posibilidad de que ambos integrantes de la pareja puedan **andar** con otra persona.

Establecidas, en términos generales, las anteriores categorías, el **pololeo** propiamente tal queda situado en un nivel de mayor formalidad, compromiso y responsabilidad. Cuando dos personas **pololean**, el verdadero **Código no escrito de Relaciones Juveniles** establece que ya no pueden **tirar** o **atracar** cuando lo deseen

ni **andar** con quienes les plazca, aunque en la realidad nada ni nadie podría impedirlo en tanto quien rompa dicho Código lo haga sin que su pareja lo vea o llegue a saberlo por vía de amistades.

Existiendo como realidades estas dos categorías anteriores al pololeo —que por lo demás siempre existieron como etapas previas a la formalización de un pololeo, por así decirlo, **oficial**— este libro es válido también para quienes sin haber **pololeado,** por ahora **tiran** o **atracan** solamente o prefieren **andar**. Porque independientemente de cuál sea el momento que viven, en todas las etapas existe una relación de pareja, un vínculo con alguien del sexo opuesto, un grado de atracción por breve o circunstancial que sea. Nadie **tira** o **atraca** o **anda** o **pololea** con alguien que le desagrada. Ni nadie llega a una fiesta y le propone de buenas a primeras **atracar** a cualquiera persona que se le cruza en el camino. Menos ocurre esto para los efectos de **andar**. Con mayor razón no sucede respecto de **pololear**. En todos estos casos hay siempre un primer acercamiento, una comunicación donde uno emite un mensaje o señal y espera una respuesta. Si esta última es favorable se **tira** o **atraca** a continuación. Pero si no hay respuesta o la respuesta es negativa, ni se **tira** ni se **atraca.**

A partir de **tirar** o **atracar** puede llegarse a **andar**. Pero no es una condición obligatoria. Una o un dolescente como tú puede perfectamente no haber **tirado** ni **atracado** nunca y comenzar a **andar** con alguien. También es posible y normal que sin haber pasado por ninguna de las etapas señaladas una o un adolescente comience a pololear. En otras palabras, ninguna de las categorías resulta ser obligatoria, al punto que pueden, incluso, ser reversibles. De ahí que un o una joven puede haber terminado un pololeo y volver a **tirar** o **atracar** o bien a **andar** y luego iniciar un nuevo pololeo con la persona que le gusta.

Cuando se analiza el pasado, desde la perspectiva de las actuales relaciones de la juventud en su adolescencia o pubertad, resulta ser que el beso o abrazo apasionado de nuestros abuelos, realizado fuera del alcance de la vista de sus padres, no constituía un pololeo formal sino que un simple **tirar** o **atracar** aprovechando, muchas veces, una oportunidad propicia o una determinada circunstancia o, simplemente, la escapada fugaz y sin permiso de la casa para encontrarse con su pareja. Pero con anterioridad

había existido el inicio de un vínculo, esa comunicación de la que ya se ha hablado, un conocerse y encontrarse. Con absolutamente menos libertad que la que tú puedes tener hoy, tus abuelos y mis abuelos también **atracaron**, y ello implicó **andar** para, más tarde, cuando su edad se los permitió o sus padres lo autorizaron, iniciar un pololeo formal donde hicieron todo lo que tú puedes hacer con tu pareja hoy, quizás con menos frecuencia pero con la misma pasión de amor.

Es por eso que las relaciones de pareja en esta edad de la adolescencia fueron siempre muy similares o prácticamente iguales. Con el paso del tiempo pueden haber cambiado las denominaciones, los puntos de encuentro entre los que se quieren, las formas de comunicación, los modales y costumbres. Pero la atracción por la pareja fue la misma. Indudablemente que hoy existe más libertad de parte de los padres que por educación y cultura aceptan las relaciones de pareja de los adolescentes como algo normal. También el crecimiento de la población y el consiguiente aumento de tamaño de las ciudades permite un contacto más directo entre adolescentes hombres y mujeres. La misma evolución de los sistemas educativos privilegia los colegios mixtos y cada vez quedan menos colegios sólo para "señoritas" o "varones". Esto permite a temprana edad —ya en el jardín infantil— que niños y niñas se interrelacionen. De ahí es que resulte casi absurdo que en tanto un padre o una madre acepta o bien es partidario de que sus hijos o hijas se vinculen con niños del sexo opuesto, cuando a éstos les llega su edad de adolescentes les prohíban o impidan sostener una relación sentimental de pareja, que es el resultado natural de la pubertad.

Este libro es un intento por adentrarse en el tema de las relaciones de pareja en la adolescencia cualesquiera sean sus categorías, dando las respuestas que muchos padres no se atreven a dar frente a las interrogantes que se plantean sus hijos en esta etapa de la vida.

Es mi deseo que te sirva principalmente a ti que eres la o el principal protagonista de las siguientes páginas.

Manuel Fuentes W.

100

Preguntas que tú te haces a esta edad

¿Es la palabra pololeo de uso universal?

No. La palabra **pololeo** es un chilenismo, ya aceptado lingüísticamente como sinónimo de **flirtear**, que significa coquetear o galantear. Específicamente **flirteo** es "el juego amoroso que no se formaliza ni supone compromiso".

Pololeo, como chilenismo, deriva de la voz araucana **pololo**, con la que nuestros antepasados solían identificar a un insecto fitófago que al volar produce un zumbido como el moscardón y que tiene la tendencia a girar en torno a las personas ocasionándoles molestias. De ahí es que los araucanos llamaban **pololo** a aquel que pretendía a una mujer, ya que por el hecho de gustarle giraba en torno a ella, trataba de lograr su atención y podía provocarle hasta molestias por tal insistencia.

En consecuencia, el uso de la palabra **pololo** sólo corresponde a Chile y el diccionario se la asigna "al que sigue o pretende a una mujer".

La realidad, sin embargo, demuestra que ya no sólo es atributo masculino pretender a alguien, sino que también lo es femeni-

no. De ahí que por derivación, **polola** debería significar "la que sigue o pretende a un hombre".

Pero, conceptualmente, hay una confusión evidente en lo lingüístico, ya que en Chile la palabra **pololo** es aplicada para designar al hombre que **mantiene** una relación amorosa que no se formaliza ni supone compromiso, lo que también es válido para **polola**. Y **pololear**, por consiguiente, es aquella relación de amor que se establece entre dos personas de sexo opuesto, sin que exista de por medio ningún tipo de compromiso formal.

¿Qué es el pololeo?

De manera simple puede decirse que es la relación afectiva que preferentemente surge de manera natural entre dos jóvenes de diferente sexo y que se manifiesta a partir de los 10-12 años, coincidiendo con el inicio de la **pubertad**. Por algunos factores muy específicos, esta relación afectiva podría tener expresiones anticipadas a partir de los 8 años.

¿Qué es la pubertad y cómo se relaciona con el pololeo?

Tanto en la mujer como en el hombre, la pubertad es el cambio biológico en virtud del cual el ser humano adquiere la capacidad de procrear y reproducirse.

La pubertad es el inicio de lo que se denomina **madurez sexual**, que en el hombre comienza a los 12 años y en la mujer a los 10 años.

Al iniciarse este maravilloso proceso de **madurez sexual** en el ser humano también empieza a manifestarse la atracción por el sexo opuesto. El pololeo, en consecuencia, podría señalarse como la primera expresión de ese deseo natural de relacionarse con alguien del sexo opuesto, combinándose la atracción física con una gama muy amplia de sentimientos que configuran el amor.

¿Cómo se advierte o se nota este cambio biológico?

Independientemente de la explicación científica, hay signos visibles que demuestran este cambio e inicio de la pubertad.

En el hombre comienza el crecimiento de su barba y los vellos de su cuerpo; su voz va cambiando progresivamente a un

tono más ronco; aumenta el tamaño y fuerza de sus músculos; en su rostro surgen espinillas; es fácil la excitación sexual. Internamente en su organismo se desarrollan la próstata y vesículas seminales.

En la mujer crece el vello del pubis y el de las axilas; se ensanchan la pelvis y las caderas; se desarrollan los senos; aumenta el tamaño del clítoris y comienza su ciclo menstrual. Internamente en su organismo crecen el útero y la vajina. También le es fácil la excitación sexual.

¿Es normal que se produzcan estos cambios y qué explicación científica tienen?

Estos cambios son absolutamente normales. Forman parte del crecimiento y desarrollo tanto del hombre como de la mujer. Pero no es una norma rígida que ellos deban suceder a los 12 años en los hombres y a los 10 en las mujeres. Pueden acontecer un poco antes o algo después. Esos adelantos o atrasos también son normales y no deben preocupar. En esto, cada hombre o mujer posee su propio **calendario biológico** que establecerá el momento específico en que se inicien tales cambios.

Sólo en casos muy particulares o aislados podrían haber algunas anomalías. Por ejemplo, que una joven a los 16 años aún no tenga su primera menstruación. Sin constituir esto una situación compleja, es necesario consultar a un médico para establecer qué ha motivado tal anomalía.

Desde el punto de vista científico, la explicación no es tan fácil. Pero se intentará hacerla lo más comprensible.

Como todos los seres vivientes, los humanos nacen, se desarrollan, viven, se reproducen y mueren. Para la conservación de las especies —árboles, plantas, peces, insectos y animales en general—, la naturaleza proporcionó a los seres vivientes diversos mecanismos o sistemas para reproducirse. En los humanos, el hombre dispone de su propio sistema de reproducción llamado **gonada masculina o testículo**, donde se producen los espermatozoides. En las mujeres su propio sistema de reproducción se denomina **gónada femenina u ovario**, donde se producen los óvulos. El hombre posee dos testículos que le permiten expulsar más de 300 millones de espermatozoides en cada eyaculación. La mujer dispone de dos ovarios que sólo producen un óvulo

al mes. Cuando un solo espermatozoide logra llegar hasta el único óvulo y lo fecunda, es decir se unen, comienza la gestación de un nuevo ser. Esta gestación se lleva a cabo en la mujer que a los nueve meses, o un poco antes, dará nacimiento a un nuevo ser.

Desde el momento que nacen, los seres humanos ya tienen su sistema de reproducción formado pero no totalmente desarrollado. También tienen las llamadas **glándulas endocrinas.** Estas son partes u órganos internos específicos del cuerpo que producen secreciones o sustancias muy particulares.

El cuerpo humano está formado por millones de células. Sin embargo, las células que forman las glándulas endocrinas tienen una particularidad respecto de otras: producen **hormonas.**

Por lo tanto, las hormonas son secreciones o sustancias producidas por las células de glándulas endocrinas. Estas secreciones o sustancias, es decir las hormonas, pasan a otras partes del cuerpo humano a través de la sangre para cumplir funciones o tareas muy específicas. Las hormonas actúan en muy pequeña cantidad y pueden tener como función o tarea regular el crecimiento de otras células del cuerpo o bien estimular a células de otras glándulas endocrinas con el fin de que secreten o produzcan sus propias sustancias.

Los sistemas de reproducción del hombre y de la mujer son glándulas endocrinas y, en consecuencia, las células que forman algunas partes de los testículos y ovarios producen hormonas. A éstas se les llama **hormonas sexuales**. Los testículos de los hombres producen **hormonas andrógenas** y los ovarios de las mujeres producen **hormonas estrógenas.**

Pero existe otra glándula endocrina importante. Se trata de la **hipófisis.** Su tamaño no supera al de un poroto y está ubicada en la base del cráneo. Las células de esta glándula endocrina producen importantes hormonas para la vida del ser humano. Entre esas hormonas está la que permite el crecimiento; la hormona **estimulante folicular** o **gonadotropina**, cuya tarea o función es provocar en la mujer la formación del folículo de De Graaf del ovario, a partir del cual se produce la ovulación, y de los ductos o túbulos seminíferos del testículo en el hombre, en los que se producen los espermatozoides; la hormona **luteinizante**, que regula la producción y liberación de estrógenos y

progesterona por el ovario y de testosterona por el testículo; y, la **prolactina**, una hormona que mantiene la secreción de estrógenos y progesterona por el ovario, estimula la producción de leche e influye en lo que se define como **instinto materno**.

Como puede apreciarse, así como los testículos y los ovarios tienen una gran importancia en la producción de hormonas sexuales, la hipófisis también la tiene, ya que la producción de sus hormonas resulta indispensable en la reproducción de los seres humanos.

Ubicado sobre la hipófisis se encuentra el **hipotálamo**. Podría decirse que el hipotálamo es un mecanismo o la llave de paso que regula y/o dosifica una serie de funciones en el cuerpo humano. En el caso específico de la hipófisis le regula y dosifica su producción de hormona estimulante folicular, ya antes mencionada y también llamada gonadotropina, y cuya importancia se ha detallado.

Hasta los 12 años en el hombre y los 10 en la mujer, la cantidad de hormonas sexuales en la sangre es muy pequeña. Este bajo nivel de hormonas sexuales hace que el hipotálamo, en nuestros primeros años de vida, limite en la hipófisis la producción de hormona gonadotropina a una cantidad mínima. Al mantenerse bajo el nivel de gonadotropina los testículos y ovarios también liberan muy poca cantidad de hormonas sexuales. Por así decirlo, este equilibrio es mantenido en forma natural.

Pero la naturaleza ha dispuesto un límite para ese equilibrio. Y ese límite es la edad del hombre y de la mujer. También podría decirse que el hipotálamo cumple su función de no alterar ese equilibrio solamente hasta cierta cantidad de años.

A partir de los 12 años en el hombre y 10 en la mujer, el hipotálamo sufre una alteración y ajusta su control de la hipófisis, estimulándola a partir de ese momento a que produzca mayor cantidad de gonadotropina. Entonces aumenta en la sangre el nivel de esta trascendental hormona. Automáticamente comienzan a crecer los testículos en el hombre y los ovarios en la mujer predisponiéndola a su primera menstruación.

El crecimiento de testículos y ovarios estimulado por la gonadotropina implica, a su vez, una mayor cantidad de células en el sistema de reproducción del hombre y la mujer, lo que significará que ahora más células producirán hormonas sexuales

que continuarán estimulando la producción de gonadotropina. Es este un nuevo equilibrio donde las hormonas de un tipo estimularán a las de otro tipo en un perfecto y sincronizado circuito. Es, también, cuando ya está en marcha la **madurez sexual.** Así se inicia la **pubertad** que, como se ha señalado en una respuesta anterior, es la etapa de la vida en que el hombre y la mujer comienzan a tener la capacidad de procrear o reproducirse. Vienen también los cambios físicos que se han detallado y que hacen perceptible y visible que se ha dejado el período infantil y ya se es hombre o mujer con las condiciones para procrear.

¿Qué otros cambios se experimentan cuando se inicia la pubertad?

Como se ha observado en la respuesta anterior, el paso de la infancia a la pubertad es la consecuencia de un complejo mecanismo que se pone en funcionamiento en el cuerpo humano a partir de determinada edad. Internamente hay cambios. Externamente también y son perceptibles o visibles.

Pero, además, se producen otros cambios que, muchas veces, tú no los percibes aunque sí lo hacen aquellos que te rodean, como tus compañeros, amigos, familiares directos y profesores.

La pubertad es una etapa de transición, o intermedia, entre los días infantiles y el estado de adulto. En esta etapa transitoria tú estás cambiando interna y externamente. Y, como ya se ha dicho, tales cambios son absolutamente naturales.

Junto con cambiar y crecer y desarrollarte, también va cambiando tu forma de pensar, sentir, entender las cosas, la forma de interpretar lo que te dicen otros y lo que hacen. Cambian y evolucionan tus sentimientos y tus ideas.

También esto es natural. Porque el cuerpo humano es un todo armonioso que no sólo merece respeto y admiración sino que cuidados. Así, de la misma forma como determinadas hormonas van influyendo en la condición física y provocan cambios, otras, al aumentar o disminuir, van generando estímulos de diversa índole, modificando tu carácter o la forma de ser y comportarte que tenías antes de la pubertad. Ya no eres una niña o un niño infantil. Has comenzado a ser una mujer o un hombre que inicia recién su etapa para llegar a transformarse en un adulto. Pero hay que entender que este intermedio de la vida, o esta

transición, es por etapas. Es un paso paulatino y progresivo ascendente. Aunque conservarás al comienzo muchas actitudes de tu infancia, será imposible que de manera natural regreses de nuevo a esa infancia que va quedando atrás.

No podría decirse que esta etapa transitoria es fácil. Se siente, por lo general, inseguridad, desorientación, inestabilidad emocional, temores. Todo nos parece mal o criticable. No sabemos qué queremos y lo que tenemos no nos gusta. Otras veces estamos en contra de todo lo que ya existe. Consideramos que el mundo en general y cuanto nos rodea directamente es necesario modificarlo. También somos tremendamente sensibles a lo que nos dicen pero no nos importa decir abiertamente lo que pensamos. Rechazamos la autoridad de nuestros padres, profesores y amigos y los consideramos injustos porque no logran comprendernos.

Un día vemos las cosas de una manera y al siguiente de otra. Hoy rechazamos lo que ayer aceptábamos y viceversa. Sentimos, a veces, una inmensa rebeldía y deseos de estallar. Ese mismo día, en la tarde, nos invade la melancolía. Sentimos soledad y deseos de llorar.

Son algunos de los miles de signos o señales del cambio psicológico que también estamos experimentando junto con nuestros cambios físicos.

Es el momento, además, en que surge de manera espontánea la atracción por el sexo opuesto, que se manifiesta comúnmente con la expresión "me gusta esa niña o niño". La atracción física se ve complementada por un inmenso sentimiento de afecto, cariño y amor. Los deseos de estar con esa persona son cada vez mayores y pueden llegar a la obsesión. Ya nada en el mundo tiene importancia. Sólo la presencia de esa persona. Se inicia la experiencia del amor, con sus agrados y desagrados, sus altos y sus bajos, sus incomprensiones y sus sensaciones maravillosas.

Todo ello es un grande e inmenso cambio en nuestras vidas.

Si aún no experimento la pubertad, ¿debo tener miedo de llegar a ella?

Por ningún motivo. Ya se ha dicho que es una etapa natural. Eso significa que forma parte de la vida de un ser humano. Si aún no te ha llegado la pubertad, inevitablemente te llegará y eso debe hacerte feliz porque significa que te enfrentarás a desafíos

y nuevas experiencias que te harán o transformarán en el futuro en un hombre o mujer integral, completo, que ha cumplido normalmente sus ciclos o etapas.

Tampoco puedes prepararte para la pubertad. Ella se manifiesta cuando tu organismo determina que así debe ser. Menos puedes tratar de que se anticipe esta etapa porque no depende de tu voluntad, sino que de la naturaleza de tu cuerpo.

Si no has llegado a la pubertad no la esperes. Despreocúpate de ella. Deja que sea la pubertad misma la que se presente y acéptala con tranquilidad.

Por otra parte, reafirmando lo señalado en otra respuesta, si has cumplido los 12 años, si eres hombre, o los 10, si eres mujer, y no muestras ni ves signos de la pubertad, tampoco te inquietes. Los 12 y los 10 años son edades de referencia científica. Puede haber naturales atrasos y eso no constituye motivo de preocupación.

Y si la pubertad se adelanta, tampoco te preocupes. Significa que tu organismo así lo ha determinado.

¿Cuándo termina la pubertad y qué diferencia tiene con la adolescencia?

Podría señalarse que la pubertad termina con el desarrollo pleno del hombre o la mujer. Ello implica no sólo el crecimiento de su sistema de reproducción sino que también su crecimiento corporal. Se estima que la mujer alcanza su total desarrollo a los 18 años, mientras que el hombre lo logra a los 20 años.

Es necesario señalar, además, que los límites de inicio y término de la pubertad pueden variar según factores diversos, particularmente geográfico-climáticos y étnicos. Así, se ha establecido por algunas investigaciones médicas que en naciones de clima frío la pubertad se inicia más tardíamente que en aquellos países de clima cálido o de temperaturas elevadas o tropicales, en tanto que el término también es, proporcionalmente al retraso inicial, con posterioridad.

El factor de la economía y desarrollo de una nación, también puede tener incidencia en algunos sectores poblacionales o segmentos socioeconómicos de dichos países. La desnutrición infantil, la mala alimentación materna, la falta de atención médica o los índices negativos en la salud son, entre otros muchos, as-

pectos que determinarán la normalidad o anormalidad en la pubertad.

Respecto de la segunda parte de la pregunta, debe aclararse que pubertad y adolescencia son palabras o términos que desde un punto de vista lingüístico son sinónimas, es decir, significan lo mismo. En este libro se ha preferido usar **pubertad** en las respuestas que implican aspectos científicos ya que la palabra es más exacta al definir a esta etapa como la "**época de la vida en que empieza a manifestarse la aptitud para la reproducción**". **Adolescencia**, en cambio, es más amplia y establece que es la "**edad que sucede a la niñez, desde la pubertad hasta la edad adulta**".

Si me doy cuenta, por signos o cambios físicos, que estoy entrando a la pubertad, ¿se lo digo a mis padres o ellos se darán cuenta?

Eso dependerá de diversos factores que es necesario detallar y explicar con la mayor claridad posible.

Cuando se habla de "comunicación" entre padres e hijos o entre éstos y quienes cumplen la función paterno-materna (abuelos, tíos, otros parientes, etc.), es necesario establecer, primero, si ella existe y, segundo, si ésta es de confianza o no.

El hecho de que los padres (y en las siguientes líneas el concepto **padres** se aplicará a quienes sin serlo cumplen tales funciones) compartan con sus hijos en forma normal, se preocupen de ellos, de vez en cuando conversen algunos temas de sus estudios o trabajo, temas de actualidad, hagan deportes conjuntamente, salgan fuera de casa en familia, unos ayuden en las tareas y los segundos a hacer trabajos hogareños, discutan sobre diversas cosas y haya libertad para expresarse sobre aspectos que se refieren a la familia, no significa necesariamente que exista "comunicación" sino que una buena y sana "convivencia".

En todo hogar, cualquiera sea su condición social o económica, deben buscarse la convivencia y la armonía. Pero es responsabilidad principal de los padres abrir el camino de una buena comunicación con sus hijos, sobre todo a partir de la infancia y en preparación o como base para cuando, por su natural desarollo, inicien su etapa de la pubertad.

Una buena comunicación entre padres e hijos implica la confianza que los primeros ofrecen a los segundos para que estos

últimos sin timidez ni temores puedan expresarles sus problemas, contarles sus experiencias y expresarles cuanto les sucede en la vida diaria.

Mucho se critica a nuestra juventud actual por su comportamiento, su forma de enfrentar las cosas y hasta por la forma de vestir o el tipo de música que escucha. Esto no es nuevo. La historia muestra que ya antes ocurrió. Es un choque generacional que se manifiesta entre padres e hijos, precisamente cuando estos últimos inician su pubertad.

Por esa razón el que los padres comprendan qué es la pubertad —que ellos también vivieron en otra época— resulta inmensamente importante y más trascendente que el hecho de que sus hijos la entiendan.

De ahí que cuando tú te das cuenta que has entrado a la pubertad lo primero que tienes que tener presente es si existe esa comunicación y confianza con tus padres. Si la hay, lo segundo que debes tener en consideración es si tus padres —tu mamá o papá— están en condiciones de comprender que, por ejemplo, has tenido tu primera menstruación o tienes los síntomas que anuncian que la tendrás. O, en cambio, que tienes eyaculaciones nocturnas. Esta evaluación o análisis de tus padres no es un juicio a ellos. No. Simplemente es enfrentar una realidad que tú estás viviendo, la madurez sexual, para lo cual necesitas ayuda y consejos.

Si existiendo una buena comunicación y confianza con tus padres crees —y esto a pesar de tu corta o poca edad y falta de experiencia debes tratar de hacerlo responsablemente— que no tienen los suficientes conocimientos, educación o cultura como para entender en toda su magnitud la nueva etapa a la cual tú estás ingresando, trata como sea posible de hacérselos presente buscando la oportunidad precisa. Pero debes comunicárselo. Sin timidez, sin vergüenza, sin titubear. Porque no tienes nada que ocultar. Ya se ha dicho y se reitera: es una situación natural la que estás viviendo.

El grado de comprensión, que en el caso anterior, podrán tener tus padres puede estar limitado. Pero entenderán en gran medida tu nueva etapa como hombre o mujer. Aun así, es recomendable que busques también consejo en un profesor o profe-

sora en quien tengas confianza, en un orientador o en la persona de un sacerdote o pastor.

Otra variable —de las muchas que pueden haber— es que no exista esa comunicación y confianza con tus padres. En tal caso, igualmente deberás hacerles presente a ellos los cambios que estás experimentando y esperar su reacción. Esta puede ser muy positiva y constituir la base o el inicio de un proceso de comunicación que tú no imaginabas, con todo lo grato que ello significa. Porque tú has dado el primer paso y has demostrado una confianza que, a lo mejor, creíste que jamás tendría una respuesta. Puede ocurrir, también, que no suceda lo antes dicho y sólo recibas una ayuda material y no el respaldo que estabas esperando que ahora, en tu pubertad, te entregarían. Ante ello sentir frustración, amargura, desamparo, soledad o rencor no te va a solucionar la falta de orientación o consejo. Por el contrario, dado tu estado de inicio de una etapa nueva en tu vida, te afectará. Por lo tanto, busca el apoyo y el consejo en aquellos que, como en el párrafo anterior se ha señalado, crees que pueden orientarte seriamente.

Finalmente está el punto de si son los padres los que se dan cuenta cuando su hijo o hija está entrando en la pubertad.

Un porcentaje apreciable de padres, en diversas condiciones sociales, económicas o culturales, se da perfecta cuenta que su hijo o hija ya están en la pubertad. Una menor cantidad reaccionan positivamente y conversan con sus hijos o hijas. Otros, reaccionando bien, tratan el tema de la pubertad como si se tratara poco más que de un secreto. No faltan los padres machistas que cuando su hijo les hace algunas preguntas responden con la frase: "lo que te ocurre es que te estás haciendo hombre", como si con esas palabras resolvieran las interrogantes e incógnitas que ese hijo tiene. O no falta también la madre que dice a su hija, cuando ésta presiente que viene su ciclo menstrual: "mire hijita, no me moleste por esas cosas que supongo le enseñaron en el colegio o la escuela".

Ni ese padre, ni esa madre, están cumpliendo con sus responsabilidades. El primero se encierra en una vulgaridad y la segunda evade el problema o porque no lo sabe enfrentar o porque no se atreve a hacerlo o porque es más cómodo que le pregunte a una profesora.

Es indudable que la educación actual ha contribuido notablemente a orientar a los niños e informarlos acerca de temas referidos a la sexualidad. Pero aún no es suficiente. Falta sistematización en los programas y una interrelación entre los conocimientos de biología que se entregan y la orientación específica sobre lo que es la pubertad. Incluso, por la trascendencia que tiene esta etapa de la vida en los seres humanos, debería considerarse en los programas habituales de enseñanza básica y media de una a dos horas pedagógicas obligatorias no sobre la sexualidad sino que sobre la pubertad o adolescencia.

Finalmente, valga destacar que si nadie enseñó a ser padres a los actuales padres, ustedes, los hijos, no sólo deben comprenderlos sino que también ayudarlos, y pensar que algún día deberán asumir la misma responsabilidad.

Entonces, el pololeo ¿es una consecuencia directa de la pubertad?

En estricto sentido, así es. Como ya se ha explicado, los cambios que tú comienzas a experimentar al iniciarse tu pubertad marcan y definen tu carácter de hombre o mujer desde un punto de vista físico y psicológico. Se acentúa, ahora marcadamente, tu carácter masculino o femenino. Tu sexualidad, es decir el conjunto de elementos internos y externos de tu organismo, y tu psiquis, sumados a tu comportamiento y actitudes, adquieren dinamismo, despiertan y se desarrollan.

En tu etapa infantil tu sexualidad estaba inhibida, aletargada, pero igualmente estaba presente. En la medida que fuiste creciendo tu organismo también se desarrolló hasta llegar el momento en que tu propia naturaleza determinó, al margen de tu voluntad, que era la edad para el inicio de tu pubertad.

Por tanto, la atracción que tú sientes por alguien del sexo opuesto es la lógica consecuencia de tu ingreso a la madurez sexual de la que ya se ha hablado. Es también una atracción básica, primaria, elemental, donde se conjugan las características físicas de la persona que te "gusta" con tus sentimientos hacia esa misma persona. Pero todo eso es normal y natural.

Si yo estoy en el inicio de la pubertad o bien a la mitad de ella y no siento deseos de pololear ni atracción por una persona del sexo opuesto, ¿es normal?

Sí. Es normal. El hecho de que se haya iniciado tu pubertad o estés a la mitad de ella no te obliga ni a pololear ni a sentir atracción por una persona del sexo opuesto. Junto con los cambios que has comenzado a experimentar o que ya estás experimentando hay un desarrollo de tu cuerpo y una cantidad de energía que se va acumulando y que es liberada cuando se baila, se hace deportes o se juega.

Pero no todos los organismos reaccionan iguales, porque ningún ser humano es igual a otro. De ahí que no es una anormalidad que en vez de pololear te agrade la música, te guste pintar, o hacer deportes o bien estudiar, leer o realizar cualquiera otra actividad.

Tampoco tu carácter necesariamente por el hecho de haberse iniciado tu pubertad o estar ya en ella debe ser inestable o inseguro. Por el contrario, puede ser alegre, estable y seguro. Y también es natural y normal.

Si aún no he llegado a la pubertad, ¿puede gustarme alguien y tener deseos de pololear?

Sí. Es absolutamente posible. De hecho ocurre cotidianamente, incluso a temprana edad, que en el colegio o escuela un niño o niña sienta atracción o preferencia por una compañera o compañero. No debe olvidarse que en la etapa infantil, es decir antes de la pubertad, los caracteres masculino y femenino están presentes y existe una sexualidad no desarrollada o evolucionada. Así se explica que las niñas gusten jugar con muñecas o a las "mamás" y los niños prefieran entretenerse con autos, camiones, armas de juguete o prefieran jugar al fútbol. Las niñas, además, se caracterizan por juegos más tranquilos que los niños. Estos últimos son más bruscos. Son estas cualidades las que demuestran que ya en la infancia y antes de la pubertad, existen marcadas diferencias.

Por eso es natural que antes de los 12 años en el hombre y 10 años en la mujer, existan manifestaciones de atracción por el sexo opuesto y surja la expresión "me gusta" o bien una niña o niño exprese con toda naturalidad "estoy pololeando". Efec-

tivamente le está entregando esa niña o niño a su "pareja" sentimientos de afecto y preferencia. Pero todavía en ellos no se ha establecido un atractivo o impulso sexual básico, como suele suceder cuando se está en la pubertad.

Pero muchas veces este "gustarme" alguien o "pololear" antes de la pubertad puede ser consecuencia de un acto imitatorio (porque los hermanos mayores o amigas o amigos lo hacen o dicen que lo hacen); por demostrar que pueden hacerlo, es decir, una mera acción demostrativa; porque los amigos o amigas, compañeros o compañeras presionan para que ocurra el encuentro de la infantil pareja; y, por último, para evitar bromas porque en tanto los amigos o amigas dicen que "pololean", él o ella no lo hace.

¿A qué edad se puede empezar a pololear?

Entendiendo que el pololeo preferentemente se lleva a cabo en la pubertad o adolescencia (y aquí se comienza a usar como sinónimo la palabra adolescencia), no existe una norma ni un fundamento específico para establecer o reglamentar a qué edad se puede empezar a pololear.

El pololeo, ya se ha señalado, no es condición obligatoria de la adolescencia. De la misma forma, cada uno es libre de comenzar a pololear cuando lo desee o sienta la necesidad de hacerlo o se den las condiciones para que así suceda.

No es bueno pololear por obligación —como se explicaba en la pregunta anterior— ni por presiones y menos por demostrar que puedes hacerlo. Cuando tú sientas la necesidad de hacerlo, lo harás. Y si no sientes esa necesidad, eres absolutamente libre para no pololear.

¿Puede perjudicarme en algo el pololeo?

En términos generales la respuesta es no. Sin embargo, si como consecuencia de empezar a pololear o estar pololeando has dejado de cumplir con responsabilidades propias de tu edad y que eran anteriores a tu pololeo, entonces te puede perjudicar. Si por el pololeo no estudias o, en el caso que trabajes, desarrollas mal tus labóres, hay un evidente perjuicio. También si por pololear dejas de cooperar en tu hogar, desatiendes a tus hermanos

o tus padres o demuestras rechazo hacia ellos, te estás perjudicando.

Debes tener muy en claro que con el pololeo estás pasando por una hermosa experiencia que algún día recordarás. Pero ello ni debe aislarte del mundo que te rodea ni transformarse en lo único que haces. No es fácil evitar que así sea cuando crees sentir tan profundamente el amor. Pero debes tratar de lograr un equilibrio entre tu pololeo y el resto de tu vida actual y de quienes en ella de una u otra forma participan.

Hay que reiterar —y es comprensible— que no es fácil. Pero trata de mantener ese equilibrio, trata de lograrlo. Haz un esfuerzo cada día y lo lograrás. Como resultado tú madurarás y te darás cuenta, en poco tiempo, que puedes lograr un control. Convérsalo con tu pareja y ponte de acuerdo para hacerlo.

¿Debo pedir permiso a mis padres para pololear?

Como principio básico debes entender que para todos tus actos, en tanto seas menor de edad, debes pedir permiso a tus padres ya que son ellos los responsables de cuanto pueda ocurrirte y, a la vez, responsables legalmente de lo que tú puedas hacer.

Pero siendo el pololeo una relación sin formalidades ni compromisos, que no está regida por norma alguna, que no se le considera desde el punto de vista de nuestra sociedad como una institución (el matrimonio es una institución consagrada por la ley), no debería requerir de la formalidad de un permiso específico por parte de los padres.

Aun así, el sentido común indica que es recomendable solicitar permiso a los padres o bien informarles que tú estás pololeando y con quién. Esto contribuye a tu convivencia familiar y también a tu tranquilidad y estabilidad personales, ya que no tendrás que cometer engaño o mentir para encubrir tu pololeo.

Indudablemente que en el caso del hombre la posibilidad del permiso por parte de los padres para pololear es porcentualmente mayor que entre las mujeres. Esto se agudiza más cuando una adolescente pide permiso para pololear con una pareja que tiene más edad que ella o que trabaja o bien estudia y trabaja. No así cuando la que pide el permiso tiene la misma edad que el joven y éste es conocido y aceptado familiarmente desde antes.

En consecuencia, con los riesgos de un **no**, tanto la adolescente como el adolescente deben solicitar autorización o, al menos, informar que van a comenzar a pololear, están en vías de hacerlo o ya lo están haciendo.

Si mis padres no me dan autorización para pololear, ¿qué debo hacer?

Aunque la forma de pensar de los padres actuales respecto del pololeo ha evolucionado bastante, todavía hay un porcentaje muy elevado de ellos que no aceptan que sus hijos o hijas inicien o mantengan una relación de esta naturaleza.

Como se ha expresado en la pregunta anterior, es en el caso de las hijas donde surgen mayores problemas.

De ahí que se intentará una respuesta basada en realidades específicas y actuales.

Si tus padres no te dan permiso para pololear debe haber una explicación tras esa negativa, que es muy probable que te la den como también es posible que no te la den. Si tú eres una dolescente, primará en tus padres el sentido de la protección, o sea, el íntimo deseo que no te ocurra nada. No olvides que estás en la pubertad y, en consecuencia, no es del todo descartable una situación de embarazo, sea por seducción, por tu propia voluntad o por abuso. Este es el caso extremo. Pero bien pueden estar protegiéndote de un accidente o evitando lo que, en opinión de tus padres, se considera una mala compañía o un mal ejemplo.

Pueden haber otras muchas explicaciones de la negativa dada por tus padres.

Sin embargo, antes de reaccionar contra ellos o convertir la negativa en un drama, trata de pensar un poco, lo que no suele ser fácil cuando se está en tu posición.

Si tú estás decidida o decidido a pololear con alguien, ni todas las negativas te harán desistir de tu idea. Eso constituye un hecho que sólo un ciego no puede ver. Así, entonces, si te han negado el permiso debes asumir la responsabilidad de pololear sin permiso. Eso, automáticamente, te obliga a velar por ti, cuidarte en tu relación de pareja pololeando, evitar que declinen tus notas si estás estudiando o tus actividades si trabajas y dosificar o regular tus encuentros.

Es indudable que corres el riesgo de que te descubran. Es el precio que debes estar dispuesto o dispuesta a pagar por tu pololeo, asumiendo, además, las consecuencias que puede traer el hecho de que hayas contravenido el mandato paterno: castigo, reprimenda, desconfianza proyectada para otras cosas que hagas y para las cuales tengas que pedir permiso, y vigilancia constante de tus actos con aceptación o negativa para que tengas amigos o amigas y puedan o no puedan ir a tu casa o puedas o no puedas salir o juntarte con ellos.

Como en todas las cosas de la vida —y el pololeo es una de ellas— cabe la posibilidad remota de que habiéndote negado el permiso para pololear, tus padres acepten escucharte. Si no lo hacen de inmediato, debes buscar el momento para reiterar tu petición e insistir tantas veces como sea posible. Este recurso o este camino, aunque sea más lento o largo, es el que te puede proporcionar más satisfacciones. Si tanto deseas pololear con la persona elegida por ti —o ya lo estás haciendo— bien vale la pena esperar el tiempo necesario para lograr, finalmente, una autorización compartida por tus padres o semicompartida con tu mamá o papá.

Si logras que tus padres o uno de ellos te escuche ya habrás ganado puntos a tu favor y dependerá de la forma y tono en que expreses tus sentimientos y des tus argumentos si logras hacerlos cambiar de opinión. No se trata de hacer un discurso ni exponer tu situación en forma melodramática. Simplemente tienes que decir lo que piensas, en forma respetuosa y clara. Debes evitar poner ejemplos de otras amigas o amigos a quienes sus padres dieron permiso para pololear. Las comparaciones son siempre malas como argumentos y a veces débiles. Simplemente expone tu caso y apela tanto a la razón como a los sentimientos de tus padres. Después de todo pololear no constituye una falta, sino un paso natural en la vida. Es lo que a lo mejor tus padres no comprenden y debe ser tarea tuya y de nadie más convencerlos de que es así.

Una cosa debes hacer antes de pedir que te escuchen: un autoexamen real para establecer si alguna vez o reiteradas veces has cometido engaño con tus padres y si ello puede ser motivo para que no confíen en ti.

Por último, si a pesar de todos los recursos empleados, persiste la negativa de tus padres, lisa y llanamente pololea y asume las consecuencias si las hubiere.

No será el tuyo ni el primer ni el último caso de una o un adolescente que pololea sin permiso.

Tampoco será el primer ni el último caso de padres que habiendo negado tal autorización, están muy conscientes que sus hijos o hijas están pololeando.

Y menos será el único caso de padres que creen realmente que sus hijos o hijas no pololean en circunstancias que hace largo rato que ya lo están haciendo.

Y estas palabras van para aquellos padres a cuyas manos pueda llegar este libro: ninguna fuerza humana puede evitar que sus hijos o hijas pololeen si están dispuestos o dispuestas a hacerlo. Es una realidad que es necesario abordar y aceptar. De ahí que es mil veces preferible saber que sus hijos o hijas están pololeando a tener la incertidumbre de si lo están haciendo o no. De hecho, la autorización implica por sí misma un grado importante de control, al margen de significar la entrega de confianza. No olviden nunca las experiencias de su propia pubertad. Pero no reflejen jamás en sus hijos las malas experiencias sino que las buenas, transformándolas todas en orientaciones y consejos que los hagan sentir con respaldo y seguridad. Esa es la base para comenzar una buena comunicación o consolidar la que ya existe. Tampoco olviden que sus hijas o hijos mañana serán también padres o madres y que depende de ustedes, en un porcentaje muy elevado, si sabrán cumplir bien esos papeles. Resulta casi absurdo que cuando en este momento de la historia del mundo podemos comunicarnos en segundos con otro continente o un lejano país, todavía tengamos inmensos obstáculos para comunicarnos con nuestros hijos que están al lado nuestro. También resulta paradójico que cuando hoy el mundo hace esfuerzos por conciliarse y armonizarse a fin de lograr una convivencia, nosotros no hagamos un mínimo esfuerzo por tratar de comprender a nuestros hijos o hijas que a falta de lo que nosotros podemos decirles, buscan modelos en otras personas. Mediten, por favor, en estas palabras.

¿Tienen derecho mis padres a prohibirme que pololee?

Sí; tienen pleno derecho en calidad de padres al igual que aquellos que sin serlo actúen como tales. Legalmente en Chile, los hijos deben respeto y obediencia a su padre y su madre. Pero también el Código Civil señala que estarán especialmente sometidos a **su padre.**

En consecuencia, si tus padres te prohíben pololear están ejerciendo su derecho legal de ordenarte no hacer algo y tú tienes el deber legal de obedecerles. El que lo hagas o no dependerá exclusivamente de ti, asumiendo las correspondientes consecuencias que pueda traerte no desde el punto de vista legal sino que formal, o sea, de la actitud que adopte uno de tus padres y, particularmente, tu padre, ante la falta de obediencia en que has incurrido, ya que él, de acuerdo también al Código Civil, tiene la facultad de corregirte y castigarte moderadamente.

Si mis padres me autorizan pololear, ¿cómo debo comportarme?

Ellos te han dado una verdadera muestra de confianza y han demostrado su comprensión frente a los cambios que estás experimentando. Por lo tanto, debes responder a esa confianza y comprensión no alterando en absoluto tu relación con ellos ni la convivencia que pueda existir en tu hogar. En tus estudios debes continuar superándote y logrando mejores notas. Si trabajas debes hacerlo con responsabilidad y procurando nuevas metas.

Tu pololeo debe ser siempre preocupación tuya. En ningún caso la relación con tu pareja debe ser motivo de problemas para tus padres o causa que provoque peleas entre ellos. Sin embargo, desde el momento en que te han autorizado siempre encontrarás en ellos la orientación oportuna o el consejo necesario. Recurre a ellos solicitándoles su apoyo sólo cuando realmente lo necesites pero no a cada momento porque terminarás por aburrirlos.

En todo pololeo hay problemas, peleas y rupturas ocasionales. Esto es lógico porque tanto tú como tu pareja están en una etapa de inestabilidad. Trata de manejar por tu cuenta estas situaciones que se repiten a lo lejos o con frecuencia. Pero ni tu hogar ni el de tu pareja deben transformarse en campo de batalla para esos desencuentros porque crearás en tus padres la sensación de inseguridad y la idea de que al autorizarte a pololear cometieron un error.

Muchos padres autorizan a sus hijas o hijos para que pololeen con el fin de que vivan la experiencia de compartir con otra persona extraña a la familia. Sin embargo, por el comportamiento de su hija o hijo respecto de su pareja, terminan por desautorizarlos porque consideran que el pololeo más que beneficios está causando perjuicios.

¿Puedo pololear con una persona que tenga diferente edad a la mía?

En esta etapa que tú estás viviendo, denominada como pubertad o adolescencia, los años tienen un significado y valoración diferente a cuando se es adulto, entendiendo por adulto a aquella persona que ha dejado de ser adolescente, es decir, que ha llegado a su pleno desarrollo.

Como el pololeo no es exclusividad de la etapa de la adolescencia, los adultos solteros también pueden mantener una relación de esta naturaleza, con diferencias de edad que muchas veces superan los 10 años. Por ejemplo, entre una estudiante de una carrera universitaria o técnica y un profesional. Entre dos profesionales, técnicos o empleados. O entre compañeros de trabajo o actividad.

En la pubertad o adolescencia, sin embargo, cuatro, tres y hasta dos años de diferencia son importantes. Recordemos lo señalado en una respuesta inicial: en la mujer la pubertad se inicia a partir de los 10 años y su pleno desarrollo lo logra a los 18 años. En el hombre, en cambio, la pubertad comienza a los 12 y su pleno desarrollo termina a los 20. Esto indica que la **madurez sexual** y su **pleno desarrollo** la mujer siempre los alcanzará 2 años antes que el hombre.

Por lo anterior es que un estudiante si bien puede sentir a la edad de 13 años atracción por una compañera de colegio de 17, si llegara a establecerse una relación de pololeo lo más probable es que no se prolongue por mucho tiempo ya que en tanto él tendrá interés por algunas cosas, ella —que está más cerca de su pleno desarrollo— se mostrará interesada por cosas diferentes.

La manera de sentir, pensar, de ver y entender el mundo va cambiando muy rápidamente de un año a otro en esta etapa en que tú estás viviendo. Así como tu cuerpo y en particular tu físico adquiere nuevas formas, tus sentimientos también van evo-

lucionando y si el año pasado te gustaba un compañero por su contextura atlética o porque tiene los ojos verdes, este año a lo mejor te gusta otro porque lo consideras entretenido o inteligente o porque toca la guitarra bien, así no sea un atleta.

En los hombres ocurre lo mismo. De pronto te dejó de gustar esa rubia o morena de excelente figura, bonitas piernas y que le agrada ir a fiestas y preferiste a otra que no es atractiva físicamente pero que tiene tu misma edad, le agrada la misma música que a ti, es alegre y buena compañera.

Es indiscutible que en el pololeo, sobre todo en el primero, hay factores de espontaneidad, oportunidad y posibilidades que se combinan con tus sentimientos de afecto, amor o cariño, a los que se suman impulsos casi irrefrenables por lograr conquistar a la persona elegida sin considerar si es mayor o menor que tú y qué tan mayor y qué tan menor es. Al cabo de una o dos semanas es probable que el pololeo que con tanto idealismo habías iniciado lo termines tú o lo dé por terminado tu pareja. Es cuando uno de los dos se da cuenta que no compartían el mismo interés por las mismas cosas o no era como a ti te habría agradado que fuese o como tú creíste que era. Mientras a ti te habría gustado que estuviese a tu lado él prefería ir a un partido de fútbol con sus amigos. O al revés, a ti te habría agradado que ella te permitiera besarla, pero a ella sólo le interesaba andar de la mano y hablar de música.

Tomando en consideración los aspectos a que se ha hecho referencia en esta respuesta y muchos otros que fueron señalados por 100 parejas de pololos de diversas edades, condición socioeconómica, estudiantes y no estudiantes, que pololeaban por primera vez o ya lo habían hecho antes, se confeccionaron cinco tablas. Ellas pueden constituir una guía o referencia para establecer hasta qué límites puede llegar la diferencia de edades en una pareja de pololos o bien cuál es la mínima o máxima edad que puede tener tu posible pololo o polola de acuerdo a la edad que tú tienes actualmente.

La Tabla Nº 1 establece la igualdad de edades entre los 13 y los 18 años. Esto indica que si tu pareja o posible pareja tiene la misma edad que tú, existirán sólo leves diferencias de intereses o ninguna y ese pololeo funcionará bien.

La Tabla Nº 2 es para ellas. La primera columna de números indica tu edad y las columnas siguientes la edad ideal que debería tener tu pololo, mayor que tú.

La Tabla Nº 3 es también para ellas. Te indicará la edad de un pololo ideal menor que tú.

La Tabla Nº 4 es para ellos. Aquí te indica la edad de una polola ideal mayor que tú.

La Tabla Nº 5, también es para ellos. Te indica la edad ideal de una polola menor que tú.

El signo positivo señala edades superiores a la última indicada. Se ha considerado en las tablas 10 años como edad inicial y 20 como edad terminal. Donde no se indique edad, como es el caso de la Tabla Nº 3 y la Tabla Nº 5, es porque no se recomienda pololear con personas menores.

Finalmente, la edad tuya o la de tu pololo o polola o potenciales parejas, se deben tomar como un número entero cuando faltan 6 meses para cumplirla. Por ejemplo, si tienes 14 años y seis meses, debes considerar 15 años para usar las tablas. Pero si sólo tienes 14 años y 5 meses, debes considerar sólo 14 años.

TABLA Nº 1

Igualdad de edades

13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18

TABLA Nº 2
Sólo para ELLAS

Tu edad	*La edad ideal de tu pololo* (mayor que tú)						
10	11	o	12				
11	12	o	13				
12	13	o	14				
13	14		15	o	16		
14	15		16	o	17		
15	16		17	o	18		
16	17		18		19	o	20
17	18		19		20	o	21
18	19		20		21	o	+
19	20		21	o	+		
20	21	o	+				

TABLA Nº 3
Sólo para ELLAS

Tu edad	*La edad ideal de tu pololo* (menor que tú)				
10					
11	10				
12	11				
13	12				
14	13	o	12		
15	14	o	13		
16	15	o	14		
17	16	o	15		
18	17	o	16		
19	18	o	17		
20	19		18	o	17

TABLA Nº 4

Sólo para ELLOS

Tu edad	*La edad ideal de tu polola* (mayor que tú)						
10	11						
11	12						
12	13	o	14				
13	14	o	15				
14	15	o	16				
15	16	o	17				
16	17	o	18				
17	18		19	o	20		
18	19		20		21	o	+
19	20		21	o	+		
20	21	o	+				

TABLA Nº 5

Sólo para ELLOS

Tu edad	*La edad ideal de tu polola* (menor que tú)				
10					
11	10				
12	11	o	10		
13	12	u	11		
14	13	o	12		
15	14	o	13		
16	15		14	o	13
17	16		15	o	14
18	17		16	o	15
19	18		17	o	16
20	19		18	o	17

Es necesario reiterar que las tablas anteriores, basadas en un análisis del comportamiento de adolescentes como tú, tienen por exclusiva finalidad servir como una referencia para optimizar tu pololeo, pero en caso alguno constituyen una norma rígida que es necesario seguir con exactitud. La flexibilización dependerá solamente de ti y de tu grado de complementación con tu pareja de pololeo.

Si nunca he pololeado y me gusta alguien, ¿qué debo hacer?

La verdad es que no existen fórmulas particulares para lograr tu primera conquista amorosa, ni normas específicas. Siendo, como se ha dicho, un deseo natural buscar pareja para sostener una relación o vínculo sentimental, el pololeo y los mecanismos que particularmente tú usarás para atraer a alguien dependerán sólo de ti.

Aún así, existen algunos elementos comunes a todo adolescente que está en afán de pololear por primera vez. Es lo que se denomina **lenguaje extraverbal**. Es decir, son expresiones que indican físicamente lo que tú quieres, o lo que buscas, o bien lo que sientes. La especie humana antes de aprender a hablar —las investigaciones han determinado que recién lo hizo hace 100 mil años— se comunicaba con otros de su misma especie a través de expresiones físicas de su cuerpo o partes de su cuerpo y emitiendo sonidos guturales, es decir, producidos por su garganta. El cine logró la realización de una hermosa película, "La guerra del fuego", donde se grafica de manera magistral esta etapa de nuestros antepasados históricos. Allí se muestra que los humanos antes de aprender a comunicarse por medio del lenguaje manifestaban en plenitud sus sentimientos de amor, ira, temor, angustia, desconcierto, incertidumbre o desorientación, sólo a través de su cuerpo. Igualmente podían comunicar a otros sus intenciones o deseos, de la misma manera.

Parte importante de esas capacidades se perdieron cuando la especie humana aprendió a usar el lenguaje verbal, y del uso de los movimientos de su cuerpo y los sonidos guturales pasó a expresarse con palabras.

Cuando un niño aún no aprende a hablar utiliza su lenguaje extraverbal para comunicarse. Su risa o su llanto, nos indican sus estados placenteros o sus problemas y aflicciones básicos.

Los movimientos de sus pequeños brazos y manos, sus piernas o pies son también expresiones y formas de comunicación.

En la pubertad o adolescencia, etapa en la que estás entrando o ya has entrado, es quizás donde, junto con la serie de cambios que se experimentan a consecuencia de los mismos, el hombre y la mujer nuevamente utiliza con más intensidad el lenguaje extraverbal para manifestar a través de símbolos o expresiones físicas lo que no se atreve a decir por vía de las palabras.

Es por eso que cuando a ti te gusta alguien del sexo opuesto pones atención en esa persona. La suficiente atención como para que se dé cuenta que le estás mirando. Ese es un mensaje o una forma primaria o básica de comunicación. Cuanto tú te das cuenta que él o ella se dio cuenta que le estaban observando, automáticamente miras para otro lado. Es un segundo mensaje. Sin embargo, tú ya recibiste una respuesta al primero: él o ella se dio cuenta y te miró. La primera comunicación está establecida entre ustedes dos. A tu segundo mensaje no recibiste respuesta porque al desviar la vista terminaste la comunicación.

Entonces, a la pregunta de qué debes hacer cuando te gusta alguien, la respuesta es simple: iniciar con esa persona una comunicación primaria, elemental. A continuación debes darte cuenta, como en el ejemplo anterior, si hay una respuesta. Lo más probable es que la haya. Pero, cabe la posibilidad de que no la haya.

Como se ha expresado en la introducción de este libro, el pololeo propiamente tal es considerado hoy por los adolescentes como tú en una categoría superior de relación que siendo informal o carente de responsabilidad en el tiempo —porque puedes terminar tu pololeo a voluntad y nadie te obligará a reanudarlo si no quieres hacerlo—, constituye de hecho un compromiso que, en una u otra forma, te limita tu libertad. De ahí es que antes del pololeo hay otras dos categorías: simplemente "tirar" o "atracar" ocasionalmente y con plena libertad y sin compromisos; y "andar", lo cual sin significar un compromiso como en el pololeo es una fase intermedia donde, al menos, ya tienes una limitante: la lealtad o si tú quieres, la fidelidad, para con la persona con quien "andas", así la veas sólo de vez en cuando.

Cualquiera sea la categoría de relación que tú inicies con otra persona, necesariamente existe antes de materializarse un proceso de comunicación previo. Tú bien sabes que nadie llega a una fies-

ta, por ejemplo, mira a alguien, se acerca y la invita a "atracar". Primero se saludarán con un gesto, una palabra o un beso de mejilla. Ahí ya se inició la comunicación. Luego, intercambiarán algunas palabras, bailarán o conversarán sobre cualquier tema. La comunicación continúa. Entremedio se observarán y verán si se "gustan" mutuamente. Finalmente todo podrá terminar, si la comunicación ha sido fluida, en un buen "atraque".

Puede ocurrir también que las personas ya se conocen —porque pertenecen al mismo grupo de amigos, estudian en el mismo colegio, o trabajan en el mismo lugar— y se da en un momento la oportunidad para "tirar" o "atracar". También en este caso ya hubo una comunicación anterior, una selección mutua, una aceptación recíproca.

La diferencia de comunicación en las tres categorías de relación antes indicadas ("atracar", "andar" y "pololear") es la velocidad. En el caso de la primera sólo pueden ser necesarias una o dos horas; en el de la segunda, días o semanas; y, en la tercera, por lo general, semanas o meses y hasta uno o dos años. Y esto último no es extraño. Sucede a menudo cuando a ti, por ejemplo, te gusta alguien a los 14 años y no recibes respuesta de la persona que te gusta. Pero un año después esa persona pone atención en ti y tú, que aún sientes atracción por ella, la aceptas como pololo o polola.

En otras palabras, cuando a ti te gusta alguien debes hacérselo saber a esa persona de variadas formas. Con tus expresiones, con la atención que pones en lo que hace o dice esa persona. Con gestos, miradas, sonrisas. De esta manera estás poniendo en juego tus capacidades de comunicación extraverbal con que te dotó la naturaleza. Luego tal comunicación se complementará con mensajes indirectos pero específicos, a través de tus amigas, amigos, compañeras o compañeros. Con signos escritos en un cuaderno. Con la aceptación de una invitación o la propuesta de una invitación. Muchas veces es una tarea larga donde debes poner en juego todo tu ingenio. Otras veces resulta fácil porque la persona elegida estaba esperando que tú dieras los primeros pasos.

En consecuencia, si te gusta alguien lo primero que debes hacer es demostrárselo ya sea para dar oportunidad a que esa persona dé los pasos y comiencen a comunicarse o bien para

que tú recibas una respuesta y seas tú quien dé esos pasos.

¿En qué debo fijarme para buscar pareja para pololear?

Debes tener en claro que cuando te gusta alguien no es la razón la que se impone por sobre el corazón, sino que exactamente al revés. Esto puede parecer poético pero es tan cierto o real como la existencia del sol o la luna. Prácticamente nadie puede escapar a esta ley natural. Es por eso mismo que resulta muy difícil hacer un frío y calculado razonamiento de las cualidades que puede tener un pololo o polola.

Cuando a uno le gusta una persona, simplemente le gusta. Y punto. Es un acto irracional, es decir, no razonado ni pensado, ni menos calculado. La tendencia generalizada es, sobre todo en los adolescentes —y también en los adultos que no escapan a esta ley—, idealizar al máximo a la persona amada viendo solamente aquellas cualidades o particularidades que la hacen atractiva a nosotros sin percatarnos de sus defectos que, como todo ser humano, los tiene. Nuestro elegido o elegida para el pololeo se transforma en la persona perfecta y cada cosa que haga, cada gesto, cada palabra, cada beso que nos dé, son elevados a la categoría de lo más sublime.

Nada ni nadie podrá alterar esa gama de gratas y hermosas sensaciones que nos entrega el amor. Podrán cambiar con el tiempo las formas de entregarlo o recibirlo. La comunicación podrá ser de otro tipo. Pero, en el fondo, seguirá el hombre y la mujer, queriendo y amando sin razonar. Así es la naturaleza humana y debemos aceptarla.

Que puede haber un mínimo de razonamiento bajo esa dosis tan elevada de sentimientos de afecto, es posible. De ahí que si tú quieres tener en cuenta algunos aspectos para buscar tu pareja de pololeo debes considerar tu edad, para lo cual te es útil la serie de tablas de la respuesta anterior. La edad es importante porque a partir de ella puedes lograr la armonía con la persona que te gusta. Comprenderás, por ejemplo, que si tienes 13 años y te gusta una persona que tiene 18, por mucho que te guste y por mucho que la persona elegida te diga que también te quiere, los intereses de ustedes dos son diferentes: a ti te gustaría ir a fiestas y juntarte con amigos o amigas de tu misma edad o con edades no superiores a 2 o 3 años, en tanto a tu pareja

le preocuparán sus estudios superiores o su trabajo. Por eso la edad es, en tu época actual de adolescente, importante. Distinto es si tu pololo o polola potencial tiene tu misma edad o un año menos o dos años más. Podrán compartir intereses comunes, les gustará la misma música, las mismas lecturas.

Otro aspecto importante es la actividad que desarrollas tú y tu potencial pareja. Si ambos estudian; si ambos trabajan; si tú estudias y la otra persona trabaja y estudia; o si tú estudias y trabajas y la otra persona sólo estudia. O, en fin, cualquiera otra combinación. En tanto haya igualdad o semiigualdad de actividades podrán compartir intereses comunes, conversar y mantener una relación normal. Pero si no existe ninguna vinculación entre lo que tú haces y lo que hace tu potencial pareja, lo más probable es que no prospere para nada ese posible pololeo. Porque el pololeo no sólo es entregarse un amor ideal mutuamente, materializado en expresiones físicas como los besos y las caricias, el sentirse unidos físicamente o el andar de la mano. También es **compartir** ideas, conversar, discutir, pelear, reencontrarse, hablar de algunos temas —cualesquiera sean ellos—, salir juntos, ir a fiestas, mantener vinculaciones con amigos y amigas, estudiar o trabajar, responder por las responsabilidades que uno tiene como estudiante o como empleado.

Las malas experiencias en los pololeos, es decir los fracasos, se deben la mayoría de las veces a esta falta de intereses comunes entre los adolescentes que llegan a tener esta relación y al hecho de que no han recibido una orientación sólida —ni de sus padres ni en su educación— respecto a lo que es mantener una relación de esta naturaleza.

Aunque resulta para muchas personas —adolescentes y adultos— ingrato tocar el tema, la condición socioeconómica tiene importancia en el pololeo y puede ser motivo o causa de situaciones ingratas. Y el punto hay que abordarlo desde una perspectiva real y objetiva.

Aunque está visto que en los asuntos sentimentales la condición social o económica no constituyen barreras —y eso también es un hecho concreto—, es necesario advertir que en lo que respecta al pololeo propiamente tal puede originar situaciones conflictivas para los adolescentes que no se gestarán entre los pololos involucrados sino que en sus respectivas familias y más especí-

ficamente entre sus padres y a partir también del núcleo social y ambiente en que cada uno vive.

Si tú, por ejemplo, tienes padres con situación económica sólida, vives en una casa con comodidades y en un barrio de nivel alto y estudias en un colegio privado caro, y te gusta una persona de condición humilde, cuyos padres carecen de una situación económica sólida, no poseen casa y arriendan una en un barrio de características sociales inferiores a las tuyas y estudia en un colegio estatal, nada impide que puedan pololear si quieren hacerlo y están dispuestos a aceptar cada uno la condición del otro, a lo que bien puede sumarse el hecho de que tengan edades compatibles para establecer una buena relación.

Pero debes reconocer que ambos pertenecen, viven y se desarrollan en mundos diferentes y por consiguiente siempre deberán estar superando situaciones conflictivas en conjunto. Tus padres podrán señalarte que no es conveniente que te relaciones con esa persona. O los padres de esa persona considerarán que tú no eres el pololo o polola ideal. Tus amigos o amigas podrán hacerte bromas de mal gusto. Cuanto tú tengas una fiesta será en tu nivel socioeconómico y puede que no te atrevas a llevar a tu pareja. O al revés, puede ser posible que te excuses de ir a una fiesta a la cual te invite tu pareja. Si tus padres te llevan de vacaciones deberás separarte de tu pareja que, a lo mejor por su situación económica, no saldrá de vacaciones o no ha salido nunca.

Las variables de problemas son muchas para ejemplificarlas todas. Pero este aspecto debes considerarlo sin que por ello limite tus deseos o intenciones. Naturalmente que, como todas las cosas en la vida, esto es superable. Pero no sólo depende de tus deseos de superarlo sino que del grado de comprensión que tengas tanto tú como tu potencial pareja, y el que exista en tu familia y en el medio social en que te estás desenvolviendo.

El sentido común indica que en una pareja de pololos las diferencias sociales y económicas nunca deben ser tan grandes como el ejemplo antes puesto, porque de ser así habrá siempre más sufrimientos que momentos gratos en ese pololeo. En cambio, si las diferencias no son tan inmensas, aunque existan, el pololeo se transformará en una etapa realmente placentera.

Pero, por favor, no tomes con rigidez lo antes dicho. No es la intención establecer que los ricos pololean con los ricos y los pobres deben hacerlo con los pobres. Eso sería preconizar un absurdo. Simplemente se está dando una orientación flexible sobre un tema real y que está presente en nuestra sociedad.

Si mis padres me autorizan para pololear y luego no les agrada mi pareja, ¿cómo debo actuar o qué debo hacer?

Debes conversar con ellos —ya sea tu mamá, papá o ambos— y preguntarles directamente qué es lo que no les agrada de tu pareja. Primero escucha atentamente y no polemices con ninguno de ellos. Simplemente limítate a escuchar. Cuando esto haya ocurrido, o sea que tus padres, o uno de ellos, te han dado sus razones, entonces trata de encontrar argumentos que se opongan a los de tus padres y que valoricen la imagen de tu pareja. Hazlo con respeto, sin enojarte, ni llorar, ni levantar el tono de tu voz. Demuestra que has comenzado tu maduración como persona. Y si ellos insisten en que no les agrada tu pareja, pídeles una oportunidad para tratar tú de corregir aquello que les parece mal o no les agrada. Y aún así, si persisten en su posición, guarda silencio y no digas nada porque es inútil. Hasta este punto te has esforzado por tratar de razonar con tus padres y debes tomar uno de los dos caminos siguientes: continuar tu pololeo a pesar de la oposición de tus padres o terminar con tu pareja.

En el caso de continuar pololeando, vale aquí la respuesta a la pregunta que se formula en este libro de ¿qué hago si no me dan permiso para pololear? Porque es tu caso. Al rechazar a tu pareja te han desautorizado.

Por el contrario, si tú decides terminar tienes que hacerlo no porque tus padres rechazan a tu pareja sino porque luego de analizar las razones que te han dado ellos tú estimas que en gran parte se ajustan a la verdad y tú por sentir amor no las habías visto.

Lo señalado anteriormente no debes entenderlo como una incitación a la rebeldía respecto a tus padres. Menos a desconocer su autoridad. Lo que pasa es que al terminar tu pololeo debes estar consciente que lo haces por buenas razones y no obligada o presionada a hacerlo. Esto último, de ocurrir, puede afectar tu

estabilidad emocional, la convivencia en tu hogar y la relación con tus padres.

Si yo estudio y me gusta alguien que estudia y trabaja, ¿puedo pololear con esa persona?

Indudablemente que nada lo impide si se cumplen las siguientes condiciones básicas que, en todo caso, debes tomar como una referencia:

1. Que tu edad sea compatible con la de tu potencial pareja.
2. Que hayas analizado si esta relación puede o no afectar tu vida familiar, tu actividad como estudiante y tu vinculación con tus amigas o amigos habituales.
3. Que no existan profundas diferencias de carácter social o económico entre tu familia y la de tu potencial pareja que, como se ha indicado en una respuesta anterior, podrían significar eventuales fuentes de sinsabores, angustias o sufrimientos que bien vale la pena evitar.
4. Que realmente imagines antes de pololear si al hacerlo con una persona que estudia y trabaja te sentirás realmente en una situación cómoda, entendiendo que tú solamente estudias.

Si yo trabajo y estudio, ¿puedo pololear con una persona que sólo estudia?

Naturalmente que puedes hacerlo. El estudiar y trabajar a la vez constituye un mérito para ti y demuestra que eres una persona de esfuerzo y dispuesta a sacrificarte por lograr superar las metas de progreso que te has impuesto. Pero del momento que trabajas, cualquiera sea la naturaleza de la actividad, tienes ya una responsabilidad que cumplir en tu vida. Al pensar en pololear con una pareja que sólo estudia estás adquiriendo una segunda responsabilidad puesto que en tanto tú ya tienes un grado de libertad y autonomía tu potencial pareja puede ser aún dependiente porque no trabaja. De ahí que debes pensar muy bien en el paso que vas a dar y la forma en cómo te comportarás.

Como en la pregunta anterior, también debes ver y analizar tu edad y tus intereses y si ellos son efectivamente compatibles con tu potencial pareja. Tienes que darte cuenta que es muy posible que tú puedas adaptarte con mayor facilidad a las caracte-

rísticas de estudiante de esa potencial polola o pololo. Pero, ¿podrá hacerlo ella o él? ¿Podrán compartir los mismos amigos o amigas? ¿Podrán frecuentar los mismos lugares? Si él o ella es menor de edad y tú ya tienes la mayoría de edad, ¿sabrás conducirte con la debida responsabilidad? No debes olvidar que, si eres mayor de edad, ya tienes responsabilidades ante la ley, en cambio tu eventual pareja no.

Hay muchas parejas de pololos en las cuales él estudia y trabaja y ella sólo estudia. Pero son menos aquellas donde la situación es al revés: que ella estudie y trabaje y él sólo estudie. No constituyen estos dos casos excepciones en el pololeo ni variaciones anómalas. Son también relaciones naturales y perfectamente aceptables.

¿Cuántas veces se puede pololear?

Es necesario aclarar, como se ha dicho al comienzo de este libro y se ha reiterado en algunas respuestas, que el pololeo es una relación que se manifiesta o expresa particularmente a partir del inicio de la pubertad o adolescencia tanto en el hombre como en la mujer. Pero no termina con el pleno desarrollo alcanzado por el hombre a los 20 años y por la mujer a los 18, edades en que se inicia la etapa adulta.

En atención a lo anterior, no existe, por así decirlo, una "cuota mínima o máxima" de pololeos en la vida, de la misma forma como tampoco existe la obligación imperativa de pololear en una edad u otra.

Por lo general en la adolescencia puede haber más de dos pololeos. Entre los 10-12 años y los 14-16, etapa de ajuste de los sentimientos y, por lo mismo, de un grado mayor de inestabilidad —no debes olvidar que tu organismo está experimentando también un desarrollo— los pololeos suelen ser más que en la edad de los 16-18 años en los cuales las experiencias anteriores, a lo que se agrega un grado de más estabilidad personal, los hacen más duraderos y por ende son menos cantidad.

También en la cantidad o número de pololeos influye mucho la elección de la pareja. Si, como se ha sugerido en otras respuestas, se pone un mínimo grado de cuidado al elegir al potencial pololo o polola indudablemente que disminuirá la cantidad y aumentará la calidad del o los pololeos que se tenga.

Para tu tranquilidad, en todo caso, si tienes dos o más pololeos en tu adolescencia o tienes uno solo, no hay cuidado ni influirá mayormente en tu actual edad. En tanto cada ruptura no te afecte emocionalmente o cada pololeo no te distraiga de tus responsabilidades estudiantiles o de trabajo, no tienes de qué preocuparte. Por eso trata, hasta donde sea posible, de elegir bien a tu pareja y sostener una relación equilibrada. Y cuando consideres que no tiene sentido continuar, termínala y comienza tu nueva búsqueda. Algún día, más cercano que lejano, encontrarás al hombre o mujer de tus sueños. Nadie te apura hoy. Tienes toda una vida por delante.

¿Existen aspectos psicológicos que debo tener en cuenta, ya sea para pololear o durante mi pololeo?

Por estar en un período de cambios y desarrollo sí hay algunos aspectos importantes en lo psicológico. Principalmente dicen relación con la forma en que debes enfrentar la experiencia de comenzar a pololear o de estar ya pololeando.

Esos mismos cambios que experimentas te hacen más sensible, tu emotividad se agudiza al máximo, tus emociones son más intensas y eso es causa de que tu carácter también muchas veces se vea alterado.

En la medida que tomes el pololeo como algo natural y como una relación donde no existe un compromiso formal, indudablemente que no debes tener cuidado alguno desde el punto de vista psicológico.

Por el contrario, si tomas demasiado en serio el pololeo, más que una etapa hermosa de tu vida se te puede transformar en una sucesión de sufrimientos, angustias y temores que es muy probable te afecten psicológicamente, provocándote abatimiento, cansancio, desinterés por lo que haces.

Comprende que el pololeo, en los primeros años de tu adolescencia, es sólo una etapa de tu vida, a lo mejor la más bella, hermosa y pura; la más tierna y honesta. Pero no es decisiva sino que exploratoria, es decir, es una transición lógica a tu edad adulta que te permite experimentar sensaciones y poner en funciones mecanismos de tu mente y cuerpo que tú desconocías.

Enfrenta tu primer pololeo o el que ya estás llevando a cabo con un sentimiento positivo y aunque en algún momento puedas

sufrir por un rompimiento definitivo o una pelea, aprende a sobreponerte, seca tus lágrimas y continúa adelante. Todos en esta etapa, e incluso ya adultos, hemos sufrido y llorado ese amor que se va. Pero llegó otro que nos hizo olvidar y fue mejor que el anterior. A veces no es fácil sobreponerse. Eso es cierto y real. Sin embargo, cuando lo has logrado una y otra vez sientes la sensación inmensamente grata de haber sabido superar una situación que era más difícil en la apariencia que en la realidad. Es cuando te sientes más mujer o más hombre.

¿Debo considerar aspectos de salud en mi pololeo?

Sí. En el pololeo hay un acercamiento corporal de la pareja y contacto físico directo de manos y boca. Por lo tanto es absolutamente posible el riesgo de contagio de enfermedades. Pocas veces se habla de esto en el pololeo porque se considera un tema poco grato, o que podría molestar, o por simple timidez.

Pareciera que el hecho de tratarse de una relación que puede ser esporádica, circunstancial, no duradera, eximiría a los pololos de responsabilizarse de la salud de cada uno consigo mismo y de cada uno respecto del otro. No es así ni en el pololeo ni en las categorías anteriores al pololeo. Existe una responsabilidad que no sólo obliga a cuidarse uno mismo en aspectos de salud sino que también obliga a cuidar a los demás. Entre esos "demás" no sólo está tu pololo o polola, sino que también tus padres, hermanos, amigos, parientes y el resto del mundo que te rodea. A eso se denomina **responsabilidad social.**

Tú puedes ser una persona sana. Tu pareja también. Sin embargo, ambos están expuestos a adquirir o contraer una enfermedad infectocontagiosa ya sea a través del aire que respira, por vía de un familiar, amigo o amiga, un objeto contaminado (taza, vaso, copa, botella, platos, cuchillo, tenedor, cuchara, lavamanos, taza de baño, paredes y piso de duchas, toallas, etc.) sea de tu hogar o fuera de él (colegio, trabajo, restaurante) y también por medio del agua y los alimentos.

Enfermedades infectocontagiosas son, por ejemplo, el simple resfrío común, sarampión (alfombrilla), tos convulsiva, rubeóla, tuberculosis, difteria, escarlatina, varicela (peste cristal), parotiditis (paperas), viruela, meningitis meningocócica, tifoidea y para-tifoidea, sífilis y hepatitis viral.

Cada una de las enfermedades antes nombradas tienen signos evidentes que demuestran su aparición en la persona o bien pueden estar latentes en ésta, que por sus defensas es inmune a ellas, y ser un portador y agente transmisor de las mismas a personas que no están inmunes.

Por lo anterior es que resulta muy recomendable que en tu pololeo se converse el tema de las enfermedades de este tipo y exista una comunicación constante sobre el particular donde, sin timidez, tú le expreses a tu pareja cualquier síntoma que puedas tener de una enfermedad y tu pareja haga lo mismo contigo. También es aconsejable que en esa comunicación se comenten mutuamente si en sus respectivos hogares hay alguien enfermo o si alguna compañera en el colegio o el trabajo ha presentado síntomas de alguna naturaleza.

No existiendo conciencia de estas situaciones, muchos adolescentes durante el pololeo pueden convertirse, sin quererlo, en la causa de enfermedades de su pareja no sólo con las consecuencias directas para ella, sino que para el resto de su familia (padres, hermanos).

De ahí que este tema —hay que insistir— es bastante más importante de lo que tú puedes pensar. Analízalo con tu pareja.

¿Qué diferencia podría existir entre un pololeo entre los 10 y 14 años, con uno entre los 14 y los 16 y otro a partir de los 17 años?

En términos generales —porque puede haber excepciones—, el pololeo entre los 10 y 14 años constituye una etapa experimental de relación físico-afectiva con el sexo opuesto. Pueden ser pololeos más cortos y menos intensos. Por el ajuste natural de tu organismo tienes menos estabilidad emocional.

Entre los 14 y 16 años ya tienes alguna experiencia, y manteniéndose un interés físico-afectivo por el sexo opuesto ya comienzas a valorar otros aspectos de la pareja con que pololeas o aquella persona con la que deseas establecer una relación o vínculo. Aspiras, por lo común, a un pololeo más estable y duradero.

Finalmente, a partir de los 17 años tus intereses comienzan a proyectarse en función de tu futuro. Tomas conciencia que pronto llegará tu etapa adulta, que algún día tendrás que casarte y que la vida no es sólo pololeo, fiestas y buen pasar. Si eres

estudiante y puedes continuar estudiando tus preocupaciones giran en torno a la decisión que debes tomar respecto a elegir el tipo de estudios que te interesa en relación con tus aptitudes. Te surgen dudas y algunos temores. También tomas conciencia de cómo pasan el tiempo y los años. Si eres hombre, empiezas a entender que no está lejos el día en que deberás ser autosuficiente desde el punto de vista económico y eso significa buscar una actividad estable. Si, en cambio, eres mujer, también miras tu futuro y la posibilidad en él de realizarte como persona combinando tal realización con el matrimonio y los hijos. En consecuencia, el pololeo adquiere otra dimensión y se valoriza de diferente manera. Se transforma en una etapa definitivamente más estable que las anteriores, aunque no por ello en un compromiso definitivo. Pero se consolida en ti la idea de buscar el hombre o la mujer para establecer una relación sentimental más seria.

En el pololeo, ¿hay realmente amor o sólo es atracción física natural?

Las dos cosas se combinan a partir del inicio de tu pubertad o adolescencia y dependerá de la evolución física de tu organismo como de tus caracteres de personalidad que vayas desarrollando el que uno de estos elementos tenga preponderancia sobre el otro o adquiera mayor significación. Existen factores hereditarios y ambientales que pueden condicionar la primacía del amor, entendido como el sentimiento de afecto hacia otra persona, por sobre la atracción física, entendida ésta como sexualidad. Es posible, también, que uno de estos dos elementos se mantenga siempre en mayor proporción que el otro. Finalmente, cuando ya ingresas a la edad adulta se produce un equilibrio.

¿Puedo pololear con más de una persona a la vez?

Si se acepta que el pololeo es una relación que, como en otra respuesta se ha señalado, no es considerada como una institución por nuestra sociedad tanto desde el punto de vista estrictamente formal como legal, tú eres dueño o dueña de hacer lo que te plazca y pololear con una o dos personas a la vez.

Sin embargo, no teniendo categoría de institución en nuestra sociedad, el pololeo tiene categoría para quienes están polo-

leando, y si bien no implica compromisos permanentes entre la pareja, existe un código, o conjunto de normas, no escrito pero que se da por aceptado en la relación entre pololos. Una de esas normas señala que no se debe pololear con dos personas a la vez a no ser que sea aceptado por los integrantes de la pareja, es decir que él o ella acepte que el otro mantenga relaciones de pololeo con un tercero o tercera o que ambos, de común acuerdo, acepten tener otra pareja.

A diferencia de aquellos adolescentes que previamente a pololear "tiran" o "andan", categorías de relación que no establecen compromiso alguno, en el pololeo ya se advierte un sentido de posesión, lo que a su vez implica un cierto grado de fidelidad mutua.

De ahí que en la categoría del pololeo tampoco es aceptado el que mientras un componente de la pareja es fiel al otro este último "tire" o "ande" cuando le plazca.

La realidad, en todo caso, muestra que la mujer siempre resulta ser más fiel en el pololeo que el hombre, lo cual desde un punto de vista biológico tiene su explicación en el hecho de que la primera va alcanzando grados de estabilidad emocional de manera más adelantada que el segundo.

Si mi pareja mantiene buenas relaciones de pololeo conmigo, pero advierto que constantemente pone atención en otra u otras personas, ¿son acaso celos los que siento? ¿Es justificado tener celos?

Si tú consideras que existen buenas relaciones de pareja en tu pololeo debes mantener ese equilibrio y evitar las interpretaciones de algunos hechos que suelen ser comunes y carecer de significado. Si tu pareja pone atención en otra persona, no necesariamente le gusta esa persona. Posiblemente admire alguna de sus cualidades —físicas, intelectuales o artísticas— lo que no implica que te desestime.

Además, no olvides nunca que estás pololeando y que esta categoría de relación deja espacios de libertad que tú no tienes derecho a limitar en tu pareja ni tu pareja en ti. Tú puedes mirar a quien estimes conveniente y tu pareja también.

Aceptada en su tercera acepción plural, la palabra **celo** significa sospecha de que la persona amada es infiel. Por tanto,

si tu pareja pone atención en otra persona no tienes por qué sospechar que te es infiel.

Ahora, si son o no justificados los celos es un tema que requiere de una explicación.

Los celos podrían definirse como un mecanismo de la conducta humana que, a partir de los sentimientos de afecto o amor que se sienten por una persona, entra en funcionamiento cuando determinadas actitudes de esa persona a quien se quiere o ama pueden ser interpretadas como de infidelidad o engañosas.

Así entendidos los celos, no es que se justifique sentirlos, sino que deben justificarse las causas que los provocan. En tanto dichas causas tienen un fundamento real es evidente que los celos, en tanto son un mecanismo de la conducta, se manifiestan de manera natural.

A lo ya señalado habría que agregar que los celos no son exclusividad de quienes mantienen una relación de pareja—pololeo, noviazgo o matrimonio—, sino que existen categorías que van desde los celos infantiles, celos profesionales, hasta los celos entre amigos.

El grado de sensibilidad que se advierte en los sentimientos de los adolescentes como tú, sumado a la inestabilidad emocional, producto de la naturaleza y trascendencia de los cambios que en ti se están produciendo, hacen que el mecanismo de los celos actúe con más frecuencia, lo cual resulta ser absolutamente natural.

¿Puede haber un pololeo en la adolescencia que termine en matrimonio?

Es totalmente posible, sobre todo en aquellos pololeos que tienen un inicio pasados los 16-17 años. Menos frecuente es entre aquellas parejas que comenzaron recién su pololeo a los 12-14 años.

A veces suele suceder el caso de una pareja de pololos que mantuvo una relación a los 11-12 años y luego pelearon y se separaron. Sin embargo, a los 17-18 años se reencontraron y sea que luego se dedicaron a trabajar o a estudiar, el hecho es que a los años siguientes se pusieron de novios y terminaron casados.

También se da el caso de jóvenes que pololeaban cuando estaban en su último año de enseñanza media, continuaron estudiando y pololeando y una vez que terminaron de hacerlo se casaron.

O jóvenes que no continuaron estudiando y se dedicaron cada uno a actividades diversas pero mantuvieron su relación de pololeo y también terminaron en matrimonio.

Las variantes son diversas, incluida la situación poco grata de aquellas adolescentes que no han terminado de estudiar y que quedaron embarazadas y cuyos padres exigen —sin que legalmente puedan hacerlo— que se case con su pololo que puede ser mayor de edad. Al expresarse que es una situación poco grata no se está emitiendo un juicio condenatorio encubierto respecto de esta situación, sino que se reconoce una realidad y sus consecuencias tanto para la joven, su pololo y las respectivas familias, independientemente de las reacciones en el medio social en que este conjunto de personas se desenvuelve.

¿Qué significado tiene el beso en el pololeo?

Es una señal o expresión de afecto que tiene diferentes categorías. En el pololeo es la más común de las expresiones físicas de amor cuando es boca a boca y donde la lengua actúa como un elemento de excitación.

¿Qué significado tienen las caricias en el pololeo?

Como los besos, las caricias en el pololeo son también una expresión física amatoria. La diferencia principal radica en que en tanto los besos pueden o no constituir el origen de un estímulo sexual, las caricias en la realidad son un mecanismo específico que se utiliza en la relación corporal para estimular la sexualidad. Su uso también en el pololeo dependerá de la aceptación mutua por parte de la pareja de pololos.

Además de besarnos en la boca con mi pareja, ¿podemos hacerlo en otras partes del cuerpo?

Nadie podría impedir, en tanto ambos lo acepten, que se besen en otras partes del cuerpo. El que ello ocurra o no, o se limite sólo a la boca, dependerá de las edades de los pololos, de su experiencia, del grado de confianza e intimidad que hayan logrado durante su relación, y de circunstancias propicias.

Ya se ha dicho en una anterior respuesta que en la edad de la adolescencia o período de la pubertad, tanto en el hombre como

en la mujer se van desarrollando sus respectivos potenciales de sexualidad. El deseo de contacto corporal fluye, en consecuencia, como una manifestación y necesidad natural y lógica de esa evolución.

Así, al primer beso boca a boca, que tiene un sentido inicial de intimidad, le siguen otros que se van complementando con caricias en tanto se produce un creciente contacto corporal. La pareja de pololos en este proceso paulatino experimenta, a cada paso, diversas sensaciones de satisfacción y agrado que estimulan a nuevos pasos exploratorios y provocan mayor excitación de sus respectivas sexualidades. Se llega, entonces, a los besos en el cuello, en las vecindades de las orejas, en los brazos, en las manos, en los hombros y espalda. Cada uno de estos puntos constituyen lo que se denominan como **zonas erógenas**, es decir, son muy sensibles y provocan excitación sexual.

¿Qué se entiende por caricias íntimas?

Es toda aquella expresión corporal —manifestada a través de besos o por vía de las manos— que llega hasta áreas del cuerpo que se denominan íntimas: los senos, los glúteos, la pelvis, el clítoris y los labios mayores, en la mujer; la pelvis, los testículos y el pene en el hombre.

En el pololeo existe un grado de excitación sexual cuando la pareja entra en contacto corporal. Puede ser menor o mayor en ambos pololos o menor en uno y mayor en el otro. Todo dependerá de la aceptación o rechazo a la utilización de las caricias en general. El rechazo a las caricias, cualesquiera sean las razones, actúa como un agente inhibidor de la excitación sexual y, a su vez, la aceptación como un agente promotor.

Al iniciarse un proceso de excitación sexual por vía de las caricias en zonas erógenas del cuerpo, de manera automática los impulsos generados desde esas zonas ponen en marcha todos los complicados mecanismos fisiológicos y psicológicos predispuestos por la naturaleza en los seres humanos para su reproducción. En la mujer su aparato reproductor se humecta con mucus lubricante y puede producirse erección del clítoris y de los labios menores; en el hombre hay manifiesta erección del pene y secreción de mucus lubricante. En ambos hay manifiestas contracciones de los miembros ya indicados.

La excitación sexual en los adolescentes, por lo general, se produce a los pocos minutos del contacto corporal. Su alto grado de sensibilidad física y psicológica favorece que así ocurra.

Las caricias íntimas siguen el mismo esquema delineado antes. Su diferencia radica primordialmente que por sus características, es decir, el hecho de que alcancen a zonas erógenas íntimas, pueden llevar en corto tiempo al clímax u orgasmo, tanto a la mujer como al hombre.

Existe polémica entre especialistas —sexólogos, psicólogos, psiquiatras, orientadores de adolescentes, etc.—, respecto de si en la etapa de la adolescencia la caricia íntima es aceptable como un mecanismo de liberación de la líbido, o sea del impulso sexual que es considerado como la raíz de las varias manifestaciones de la actividad psíquica.

Se argumenta en favor, señalando que en tanto en la adolescencia las relaciones de pareja son carentes de formalidad y compromiso, las caricias íntimas que pueden llevar al clímax, permiten a los adolescentes liberar la inmensa y para ellos muchas veces desconcertante carga de su potencial sexual por vía de una relación natural de **contacto corporal indirecto**, es decir, donde no están comprometidos directamente ni los órganos ni el sistema reproductor masculino y femenino.

A lo anterior se agrega que en muchos casos los adolescentes alcanzan el clímax en su relación de pareja informal o pololeo, sin que existan tales caricias íntimas y por el sólo hecho de una también natural sobreexitación producto de besos y simples caricias que no alcanzan a las principales zonas erógenas del cuerpo.

Se añade, además, que también la caricia íntima, por el hecho de efectuarse durante el contacto de la pareja de adolescentes, está acompañada de una fuerte carga emocional y psicológica positiva ya que involucra sentimientos y afectos mutuos. No ocurre lo mismo cuando los adolescentes recurren al mecanismo de la masturbación como una forma de liberar sus impulsos sexuales, ya que en este caso hay una carga emocional y psicológica negativa producto de su soledad o ausencia de pareja, lo que puede generar sentimientos de culpabilidad.

Por último, se señala que el clímax alcanzado por el adolescente durante el contacto con su pareja de pololeo o relación

informal, contribuye al logro de su equilibrio fisiológico y psicológico final y a una mayor estabilidad emocional en un período considerado difícil.

Los argumentos contra las caricias íntimas indican que pueden ser lesivas para la integridad psicológica de los adolescentes puesto que afectaría sus mecanismos de autocontrol, los mismos que no sólo permiten la regulación a voluntad o inhibición de sus impulsos sexuales sino que toda una gama de otros impulsos como el de la agresividad vinculado estrechamente a la rebeldía e indisciplina.

Además, esta liberación del sexo podría llegar a alterar en el adolescente su valoración de etapas superiores en la vida, como el matrimonio y lo que él significa como consumación del amor.

A los planteamientos anteriores se agregan aspectos de tipo moral y hasta estéticos.

El autor de este libro asume responsablemente una equidistancia de los extremos que participan de las caricias íntimas o que se oponen, señalando que siendo este tipo de caricias un hecho natural y consubstancial o inherente a la especie humana y una realidad que se da a diario en la relación de pareja en el pololeo, ningún argumento puede ser lo suficientemente válido para oponerse o evitar que así suceda. Y más que fomentar el uso de este tipo de mecanismos u oponerse a él hay que orientar a los adolescentes, expresándoles que la ocurrencia de estas caricias sólo será responsabilidad de la pareja de pololos, los cuales deberán determinar si son aceptables o no, comprendiendo que todo exceso en el uso de los mecanismos del cuerpo no es bueno, pero que también todo impulso contenido puede dañar más que beneficiar.

Cada pareja de pololos debe actuar según decisiones propias. La experiencia que surja del hecho de llevar a la práctica tales decisiones, establecerá si, en el caso de las caricias íntimas, es un mecanismo que beneficia o perjudica su relación.

Si pertenezco a una iglesia, ¿en qué medida las caricias íntimas pueden afectar mis creencias?

Todo dependerá de lo que tu iglesia diga sobre esta materia tan particular. La persona más indicada para orientarte sobre ella es el sacerdote, pastor o guía espiritual de tu iglesia. Consúltale

directamente a él si tienes alguna duda. Hazlo con franqueza y sin timidez. Es un aspecto importante sobre el que debes tener claridad. Y si luego de preguntar y hacerte aconsejar existe desde el punto de vista de las creencias que tú has aceptado algún impedimento, debes hacérselo saber en la mejor forma posible, pero de manera clara a tu pareja. Te evitarás así que te obligue a hacer algo que tus creencias rechazan.

Si en mi iglesia existe la confesión, ¿debo confesar al sacerdote o pastor todo lo que haga en mi pololeo?

En tanto tú sepas cuáles son los límites que te impone tu iglesia o tus creencias en el pololeo, todo aquello que traspase esos límites constituyen transgresiones que debes confesar. Si no sabes cuáles son esas limitantes, lo mejor es que se las consultes a tu guía espiritual.

¿Puede ayudarme el sacerdote, pastor o guía espiritual en mi pololeo si yo pertenezco a una iglesia o creencia determinada?

Naturalmente que sí. Desde el momento que perteneces a una determinada iglesia o creencia, es tu sacerdote, pastor o guía espiritual quien mejor te puede ayudar a enfrentar tu relación de pololeo, independientemente de los consejos que puedan darte tus padres, profesores o especialistas en aspectos de la adolescencia.

¿Hay actos inmorales en el pololeo?

Si nos atenemos a la definición de la palabra **moral** como todo aquello relativo a las acciones o caracteres de las personas desde el punto de vista de la bondad o malicia, es decir de lo bueno y lo malo, la moral es un concepto relativo que evoluciona y cambia en la historia o se interpreta de una u otra forma según quien lo haga, en qué época lo haga, y en medio de qué circunstancias lo haga. Lo que para unos es bueno para otros es malo y viceversa. Y así como existe una moral occidental también hay otra que es oriental. Mientras para unas creencias o religiones algo es bueno o malo, para otras no es ni bueno ni malo.

Nosotros vivimos en occidente y eso nos impone la moral occidental. Pero, también esta moral está condicionada al tiempo

en la historia y a las circunstancias de un determinado momento histórico. Lo que pudo ser rechazado por la moral según la concepción de tus abuelos, hoy es un hecho de ocurrencia habitual.

Es por eso que en el pololeo lo bueno y lo malo es también relativo. En consecuencia lo moral o inmoral también lo será. Así y todo, desde el punto de vista humano inferir daño a otro sólo por el mero hecho de hacerlo es algo malo. Impulsar a otra persona a hacer algo contra su voluntad, también es malo. Abusar de su confianza es otro acto malo. Aplica estos conceptos básicos a tu relación de pareja y te darás cuenta cuándo, bajo la concepción moral que se ha dado al comienzo, estarás cometiendo un acto malo o bueno.

Si desde el punto de vista de las ideas o creencias religiosas con mi pareja tenemos ideas diferentes o contrarias, ¿puede ser esta situación motivo de conflictos en el pololeo?

La tolerancia, como concepto general, es un principio muy valioso en toda relación humana. El pololeo, que debe transformarse en una convivencia armoniosa y equilibrada, debe contener una alta dosis de tolerancia y respeto. Si esto se comprende en toda su profundad, diferencias en ideas religiosas o en creencias no deben constituir jamás fuentes de conflicto. La polémica sobre las ideas que tenga cada uno en la pareja debe convertirse en un instrumento para enriquecerse mutuamente pero no para pelear.

Lo anterior también es válido para las ideas o concepciones políticas que se tengan ya sea porque se han adoptado por propia voluntad o porque constituyen una imitación de lo que piensan los padres o la familia o uno de sus componentes.

Las ideas religiosas o políticas nunca deben levantarse como un obstáculo para las relaciones de pololeo, como tampoco para las relaciones que tengas con otras personas no sólo en tu adolescencia sino que cuando seas una persona adulta. Si cada uno de nosotros, a partir de nuestra propia situación personal, logra poner una dosis de tolerancia y aceptación de lo que dicen y piensan los demás, lentamente lograremos un futuro mejor de convivencia.

Si estoy por terminar mis estudios de enseñanza media y mi pareja también, pero por razones económicas él o ella no puede

seguir estudiando y yo sí, ¿puede ser esta situación un problema en mi pololeo?

Eso dependerá, principalmente, de la relación que hayan mantenido, del tiempo que haya tenido esa relación, del camino que cada uno siga en el futuro de acuerdo a sus aptitudes e intereses y del grado de comprensión que tenga uno del otro.

Es necesario que comprendas que mientras ambos han estado estudiando, eso les ha permitido compartir una serie de intereses comunes. Pero en la medida que sólo tú estudiarás a futuro y tu pareja no, comenzarán a vivir en dos mundos diferentes, conocerás a otras personas, dimensionarás tu futuro bajo la perspectiva que te da la posibilidad de continuar estudiando. Lo mismo ocurrirá con tu pareja. Si todo esto crees que es superable y puedes comprenderlo, no existirán problemas.

A lo anterior hay que agregar que si eres mujer estarás en el límite de ingresar a tu edad adulta y eso, cuando ocurra, te hará mirar el mundo real bajo una óptica muy diferente. Tus aspiraciones es probable que cambien.

Si eres hombre, te ocurrirá un fenómeno similar. Aunque tu diferencia radica en que al seguir estudiando tú tienes un futuro que ofrecer a tu pareja, así ella no estudie. Pero lo más probable es que comience a trabajar, lo cual, a ella le hará experimentar nuevas sensaciones y un grado mayor de independiencia que la que tú tendrás.

Todas estas reflexiones debes hacértelas para saber si realmente tendrás o no problemas en tu pololeo cuando ambos terminen la actual etapa de estudios.

¿En qué medida el pololeo me puede afectar en la vida familiar?

En la actitud respecto de tus padres y hermanos especialmente. Es normal que la mayoría de los adolescentes que comienzan a pololear o ya lo están haciendo, canalicen sus sentimientos de afecto, cariño y comprensión hacia su pareja, descuidando notoriamente la cuota de esos sentimientos que debe estar siempre reservada a sus padres y hermanos. Al ocurrir esto se produce un cambio en tu carácter y, en consecuencia, en tus actitudes. Es posible que personalmente no lo adviertas, pero sí lo hacen quienes te rodean. En el hecho tú comienzas a aislarte en tu propio

mundo y el de tu pololeo, sin considerar que quienes están a tu alrededor continúan sintiendo el mismo afecto, cariño y comprensión de siempre pero sin reciprocidad de tu parte.

Este fenómeno, sintetizado en las anteriores líneas y que puede tener diversas variables, es una natural confusión que se produce al no saber distinguir de tu parte dónde está el límite entre lo que es el sentimiento de amor que debes entregar a tus padres y hermanos y el amor hacia tu pareja. Son dos sentimientos que en la base tienen elementos comunes. Sin embargo, la forma de expresarlos y manifestarlos es muy diferente.

De ahí que sea aconsejable que trates de continuar siendo igual respecto de tu familia. Porque el pololeo no significa dejar de expresar tus sentimientos de cariño a tus padres para traspasarlos a tu pareja, sino que estás ampliando el marco de esos sentimientos donde todos tienen cabida. Después de todo, tus padres y tu familia constituyen lo permanente, lo estable. Tu pareja también podría algún día llegar a serlo. Hoy, sin embargo, es algo poco seguro, inestable y nunca sabes cuándo puede terminar, ya sea por tu propia decisión o por la decisión de tu pareja.

¿Puede afectarme el pololeo en la relación con mis amistades?

Eso depende nada más que de ti. Al igual que en la respuesta referida a la relación con tus padres, en el caso de las amistades si ellas son anteriores a tu pololeo les debes un grado de fidelidad. Pero hay algunas diferencias. Tú puedes llegar a aislarte de tus amistades pero no debes hacerlo respecto de tus padres.

En la adolescencia surgen regularmente las primeras amistades sólidas, sinceras, que trascienden hacia el resto de tu vida. El ser humano es sociable por propia naturaleza. Y es bueno que a esta edad, donde ya has dejado de estar solamente en tu núcleo familiar, mantengas esos vínculos con amigas o amigos. Si aún no lo experimentas, en algún momento advertirás que muchas veces es preferible tener un buen amigo o amiga a un mal pololo o polola.

Lo señalado no quiere decir que obligadamente debes depender de tus amistades u obligadamente tienes que mantener tales vínculos. No; no es así. Lo que se quiere decir con lo expresado es que debes buscar armonizar tu pololeo con tus amistades. No

aislarte. Y si decides, por cualquier razón, entrar en un proceso de aislamiento piénsalo con detención y simplemente actúa. Es tu vida y es tu decisión. Y nadie podrá reprochártelo.

¿Es aceptable que me bese con mi pareja delante de mis hermanos menores o delante de sus hermanos menores?

Si se trata de simples saludos de recibimiento o despedida es totalmente aceptable. Pero no lo es si se trata de situaciones que están reservadas para momentos de mayor intimidad. Si tú quieres demostrarle tu amor a tu pareja debes hacerlo evitando la presencia de otras personas y particularmente de niños menores de 7 u 8 años. No por el hecho de causarles daño —que no lo hay—, sino porque ellos en su estado infantil aún no logran comprender en toda su dimensión los besos y las caricias pero pueden imitarlos con sus amistades de la misma edad provocándoles un trauma que se verá reflejado en su futura adolescencia.

En los niños hay un agudo sentido de la curiosidad y la búsqueda permanente de modelos para imitar. Esto hace preferible evitar ante ellos manifestaciones amorosas que perfectamente tú puedes postergar.

¿Cómo debo comportarme con mi pareja ante la presencia de personas mayores de edad?

En varias respuestas se ha indicado que el pololeo no está en la categoría de una institución formal aceptada por la sociedad en que vivimos. En consecuencia, pasa a constituir sólo un grado de amistad más acentuado entre dos adolescentes. Es como lo ve la mayoría de los adultos que son padres. En cierto modo es así. Pero, bien sabemos que es más que una amistad porque implica una unidad corporal y de sentimientos bajo la cual hay intimidad.

Por consiguiente, si es esa la forma de ver el pololeo por parte de la mayoría de los adultos-padres, ante ellos la pareja de pololos debe mantener un comportamiento que se califica como de respeto, donde si bien pueden haber besos de saludo no deben pasar más allá las expresiones de amor. El tomarse de las manos ya es aceptado por muchos padres. Pero todavía existen algunos que ni siquiera eso aceptan por considerarlo falta de respeto.

Cada pareja debe evaluar qué les es permitido ante los mayores de edad y qué no les es.

Si sorprendo a mi pareja engañándome con otra persona ¿qué debo hacer?

Cuando realmente ocurre así y tú eres testigo de ello resulta normal que en ese instante sientas ira, enojo, pena y una gran dosis de deseos de mandar a buena parte a tu pareja y a quien le acompaña. Es una reacción natural provocada por el hecho de ser objeto de un engaño.

En las circunstancias descritas tienes el pleno derecho a actuar de inmediato tratando de controlar tus impulsos de violencia o agresión. Y en ese mismo instante da por terminada la relación con tu pareja. Lo puedes hacer porque más allá de unirte un vínculo sentimental, nada te compromete, ni nadie puede obligarte a continuar.

Otro camino es dejar en evidencia que sorprendiste a tu pareja y señalarle que es necesario que hablen. En tal caso debes abandonar el lugar donde se ha cometido el engaño y no aceptar que la conversación se efectúe allí, ni menos delante de la tercera persona comprometida en el engaño. Esto es así porque tanto la carga emocional tuya como la de tu pareja son muy altas y les impedirá a ambos razonar debidamente. A ello se suma que la tercera persona no tiene por qué presenciar ni escuchar lo que ustedes hablen.

El camino de la conversación posterior –horas más tarde o al siguiente día–, estará condicionado o dependerá del grado de amor que tú puedas sentir por tu pareja y el deseo de mantener tu pololeo. Si tales condiciones no se dan, simplemente actúas terminando tu pololeo en el instante o más tarde.

Pero, si quieres mantener a tu pareja, debes hablar con ella y pedirle una explicación. Bien pudo ocurrir que él o ella fue inducida al engaño o que la oportunidad y circunstancias se dieron para que tu pareja las aprovechara en un momento de debilidad. Eso es absolutamente posible. Y siendo así, si bien hubo un engaño, este fue ocasional y no ha afectado los sentimientos de amor hacia ti. No olvides que tu pareja también es adolescente y en consecuencia aún sus emociones son inestables. Una buena conversación puede aclarar todo y ser el mecanismo que salve un

buen pololeo y te evite los sinsabores de la ruptura o pelea.

El autocontrol en situaciones como ésta es importante no sólo en relación a tu pololeo sino porque te ejercita para enfrentar otras situaciones conflictivas en tu vida. No es fácil autocontrolarse cuando fuertes sentimientos de ira invaden nuestra razón. Pero cuando logras dominar esos sentimientos e imponer sobre ellos el raciocinio, significa que estás avanzando hacia tu madurez psicológica.

Independientemente de que termines definitiva o temporalmente o converses o no con tu pareja, también esta situación —el engaño de que has sido objeto— debe llevarte a reflexionar respecto de tu comportamiento hacia la persona que crees amar y tratar de comprender y determinar si tú has sido en alguna medida causante, directa o indirectamente, que tu pareja te engañe.

Producto de esa reflexión o autoanálisis surgirán explicaciones en cuanto a tu conducta y si ella ha sido la correcta o no respecto de tu pareja. A lo mejor no le has entregado todo el cariño y comprensión que merecía, a lo mejor tú crees haberle entregado todo ese afecto, pero no supiste expresarlo. Es posible que no hayas accedido a demandas que tú considerabas, y sigues considerando, que no son propias del pololeo. O bien, nunca existió afinidad con tu pareja y el pololeo que mantenían jamás tuvo un real sentido. Este autoanálisis debes hacerlo porque también te servirá en la vida ante otras situaciones conflictivas en las cuales puedes estar involucrado o involucrada. Y debes hacerlo ya sea que hayas dado por terminada tu relación o continúes.

Si me cuentan que mi pareja me engaña con otra persona, ¿cómo debo actuar?

Nunca te dejes llevar ni menos predisponer ante lo que te cuentan porque resulta muy difícil determinar cuáles pueden ser las motivaciones ocultas de la persona que lo hace. En la vida, sea en tu adolescencia o en la edad adulta, debes tratar de objetivizar las situaciones y por todos los medios establecer verdades a partir de hechos y no de lucubraciones.

Si te cuentan que tu pareja te engaña, el camino a seguir es aclarar con tu pololo o polola si ello es cierto o no. Tienes que hacerlo de manera directa, cara a cara, como se enfrentan todas las cosas en la vida. Pero no puedes prejuzgar sin antes tener

pruebas ni haber escuchado a la persona afectada, en este caso tu pareja.

Si tu pareja reconoce abiertamente que es así, los caminos a seguir equivalen a los antes señalados en este libro cuando se responde acerca de qué debes hacer si tú has sorprendido a tu pareja.

Si, en cambio, niega que te haya engañado tienes el deber de darle una oportunidad y tu pareja el deber de responder a tu confianza. Sólo el tiempo podrá establecer si al negar el engaño te estaba diciendo la verdad. No tienes otra forma de saberlo de inmediato. No olvides que en el pololeo no existen compromisos formales y ambos, tú y tu pareja, no están atados de por vida. Pero, no por ello te mortifiques si continúas pololeando con tu pareja y mantienes la sospecha de que te engañó, te sigue engañando o puede volver a engañarte. Frente a estas dudas, es mil veces preferible que sufras una vez, si lo quieres o la quieres, y termines la relación de pololeo que mantienen, a seguir dilatando en el tiempo una situación que indudablemente perjudicará o será un aspecto negativo en tu relación.

Si tengo dudas sobre cualquier cosa respecto a mi pareja, ¿qué debo hacer?

Seguir el camino del diálogo, la conversación, la pregunta concreta y específica en cuanto a lo que te genera la o las dudas. Aunque siempre en el pololeo habrá dudas, ya que es una relación libre y carente de compromisos en el tiempo —tu pololeo puede durar una semana, un mes, un año o varios años, pero es factible que termine—, debes mantener con tu pareja una constante comunicación para evitar esas dudas que hacen ingrata la relación, generan inestabilidad y hasta pueden afectarte física o psicológicamente. Pierdes el apetito, tu carácter se altera respecto de las personas que te rodean, andas de mal humor o mal genio o bien pierdes la atención en lo que haces, sean tus estudios o tu trabajo.

Piensa, también, que tu pareja puede tener dudas respecto de ti y estar en tu misma condición, sufriendo la misma incertidumbre y no se atreve a plantearte las cosas. Entonces, da el primer pasó tú o genera las condiciones para una franca y sincera conversación. Te darás cuenta el alivio que sientes y cómo tu relación lógra mayor armonía y tu vida cambia.

¿Puedo tener discusiones sobre cualquier cosa con mi pareja?

Sí; puedes hacerlo. Entendiendo que discutir no es sinónimo de pelear. Discutir es debatir o examinar con atención un tema o materia. La discusión forma parte de las conversaciones que tú puedes sostener con tu pareja y éstas, a su vez, conforman la necesaria e indispensable comunicación que tú debes tener en esta relación informal de pareja.

Diferente es pelear. Del no acuerdo en una discusión o de la defensa sin transar de tus posiciones sobre cualquier aspecto o materia, puede haber una pelea o ruptura. Esto es natural que ocurra en el pololeo. Pero no debe ser frecuente porque cansa, agota. Las rupturas temporales o por un breve tiempo —un día, una semana o un mes—, son dañinas en el pololeo, porque durante la separación uno o los dos son víctimas de sufrimiento, angustia e inestabilidad. Cuando dos pololos discuten constantemente y producto de esas discusiones pelean o se separan por un tiempo, significa que algo no está bien en esta relación, que algo no funciona. Puede haber incompatibilidad de caracteres, falta de afinidad en los intereses, diferencias de edad muy acentuadas o muchas otras razones. A esto hay que ponerle un límite. Y es el momento de enfrentar las realidades y determinar si realmente vale la pena continuar pololeando o simplemente terminar de manera definitiva.

Si constantemente mi pareja me está criticando, ¿debo aceptar esta situación y llevarle la corriente o debo defender mis puntos de vista?

Por ser el pololeo una relación donde existe plena libertad, tienes el derecho de defender tus puntos de vista. Pero está defensa no debes hacerla defendiendo por defender lo que tú planteas, sino que argumentando bien y con solidez. Cuando se defiende una idea, sea en el pololeo o fuera de él, es porque se tiene la convicción de que esa idea o planteamiento es una verdad según tu punto de vista. Sin embargo, debes aceptar que tu contraparte, en este caso tu pareja, puede pensar lo mismo de su idea o planteamiento que es contrario al tuyo. Entonces resulta que tenemos dos verdades. La tuya y la de tu pareja. Pero en la esencia de las cosas siempre hay una idea o planteamiento que se acerca más a

la verdad que otro. De esto se deduce que la verdad es algo relativo. En su incansable búsqueda por la verdad, el ser humano trata por todos los medios de acercarse a ella. Esto implica un esfuerzo constante por su perfeccionamiento, pero no el encuentro con la verdad misma.

Si logras entender lo anterior, te darás cuenta que en la defensa de una idea o planteamiento, cualquiera sea él o cualquiera sea la materia que lo origina, ni tú tienes la verdad absoluta, ni tu pareja la tiene. Así, la mediación es el púnto de equilibrio. Es decir tú tienes en parte la razón y tu pareja también.

Pero en caso alguno sólo por el hecho de que es tu pareja de pololeo debes aceptar o acatar lo que diga. No es bueno para nada el sometimiento. Tampoco lo es la rebeldía. Ni lo uno ni lo otro te hace más hombre o más mujer. Menos en una relación informal como lo es el pololeo. Por eso defiende tus puntos de vista sin encerrarte en un marco absoluto sino que tratando siempre de encontrar la verdad también en el que te contradice. Algún día te darás cuenta que la vida no es una dicotomía donde todo es blanco o todo es negro, sino que una fusión intermedia donde la suma del blanco y el negro es el equilibrio, la razón, el entendimiento, de donde surge la convivencia y la armonía.

Si siento mucha atracción por mi pareja pero ella decide terminar nuestro pololeo definitivamente, ¿cómo debo comportarme?

Cuando esto ocurre —y debes comprender que te puede suceder varias veces en tu adolescencia—, pareciera que el mundo se terminó; la vida pareciera no tener sentido, las cosas que hacemos habitualmente también pierden su sentido. Nos surge la pena, el desconsuelo. Pareciera que se nos ha derrumbado lo que por "tanto" tiempo construimos. Y ese "tanto" tiempo en tu etapa actual de adolescente puede ser una semana, un mes, un par de meses o un año.

Todas las anteriores reacciones y muchas otras son naturales cuando se pierde a alguien a quien amamos o creemos amar profundamente. Pero en el pololeo, como ya se ha dicho, nada suele ser definitivo o perdurable. Eso es lo normal, aunque haya excepciones.

Aceptando tus normales reacciones, antes descritas, debes aprender a superar estas crisis y sobreponerte a tales situaciones.

Has perdido una pareja de pololeo. Esa es la realidad objetiva. Tú querías a esa persona. Es otra realidad objetiva. Pero esa persona desde el momento que ha terminado contigo es porque no te quiere o ha preferido a otra pareja. Es una tercera realidad concreta y específica. Sin embargo, la vida no se ha detenido y el mundo sigue girando a pesar de tu crisis. Otra realidad que es evidente. Entonces, ¿tienes otras posibilidades? Por supuesto que sí. Tienes toda tu vida por delante. Todo un mundo que conquistar. Toda la energía que te da tu adolescencia para emprender una nueva conquista y lograr una nueva pareja que puede y debe ser mejor que la que perdiste. Esa es tu realidad y debes afrontarla como tal. La autocompasión es un mecanismo del que puede hacer uso el ser humano, pero no es bueno utilizarlo porque más que ayudar te hace ver las cosas en forma errónea. Todos hemos sentido autocompasión. Pero la experiencia demuestra que es necesario superarla con rapidez y salir de nuevo a luchar. El fracaso en un pololeo, como el fracaso en cualquier cosa —y en la vida se tienen muchos—, debes transformarlo en victoria, convertirlo en la fuerza superior que te anima para seguir adelante, en energía para seguir dando los pasos que te llevarán a los triunfos que tanto anhelas. Esto depende de ti y de nadie más.

¿Hasta dónde mis padres me pueden ayudar en mi pololeo?

En tanto ellos acepten el hecho de que tú pololeas, es decir te hayan autorizado para que lo hagas, es porque tienen conciencia de que esta relación es normal y natural. En tal caso siempre tendrás en ellos el consejo oportuno, la ayuda necesaria, la comprensión y el cariño que en algún momento puedes requerir de su parte.

Pero si no aceptan que tú pololees aunque uses el recurso de pedir en forma indirecta ayuda, no podrán proporcionártela y si lo hacen tendrán siempre el prejuicio de que el pololeo es malo.

Sin embargo, siendo tus padres, y tú necesitando su ayuda, es muy probable que se abran al entendimiento de lo que es el pololeo y te entreguen su respaldo. Debes intentarlo y asumir el riesgo de recibir más que un consejo una reprimenda. Es una evaluación que nadie más que tú debes hacer.

Durante mi pololeo, ¿es posible recibir ayuda o consejo de familiares que no sean mis padres?

Sí; siempre que sea una persona adulta. Por lo general tenemos una tía, o un tío, o los abuelos o primos y hasta hermanos mayores, que pueden proporcionarnos la ayuda, el consejo o la orientación necesarias para enfrentar el pololeo. Si no te atreves a perdirle ayuda a tus padres, puedes hacerlo con estos familiares. Ellos algún día pasado también pololearon y enfrentaron situaciones que hoy pueden ser nuevas para ti. Tal experiencia te será válida.

¿Pueden mis profesores proporcionarme ayuda en mi pololeo?

Claro que sí. Dependerá exclusivamente del grado de confianza que tú tengas con uno de ellos. El profesor o profesora, por la naturaleza misma de su actividad, al margen de poder tener o haber tenido hijos adolescentes como tú, está en contacto permanente con otras personas iguales a ti, de tu misma edad o de edades diferentes. Esa constante observación les permite tener vivencias o experiencias que los transforman en buenos consejeros o consejeras. Y su interés por ayudarte no sólo estará motivado en la condición misma de ser maestro o maestra - una vocación que merece todo el respeto por la responsabilidad que implica ser conductores de la juventud— sino también porque al recurrir a él o ella le estás dando una muestra de confianza y porque él o ella está consciente que en la medida que te proporcione consejo contribuirá a evitar que tus problemas se vean reflejados en tus estudios.

Mis amistades en general o mis compañeros de curso, colegio o bien del trabajo, ¿están en condiciones de aconsejarme en el pololeo?

Sin desconocer las características de madurez emocional que en variados casos se dan entre los adolescentes de edad superior a la tuya, inferior o igual, el sentido común indica que en el pololeo es preferible no recurrir a compañeros de curso, colegio o trabajo o amistades en general, en busca de consejos. Aunque puedan haber tenido algunas experiencias pololeando, su misma condición de adolescentes impide, por lo general, que posean ya

un criterio formado, es decir, un equilibrio para saber evaluar con nitidez cuál es tu problema, cuáles son las posibles soluciones y cuál es, en consecuencia, el consejo más apropiado. Esto no debes entenderlo en el sentido de que las amistades que puedas tener no sirvan. Lo que se quiere decir es que para el caso específico de consejos en el pololeo no son las más apropiadas. Diferente es el caso de los adultos que entre sí pueden pedirse consejos porque ellos ya han superado diversas etapas de la vida y eso les ha moldeado un criterio.

¿Cómo debo comportarme con mi pareja en el colegio, trabajo o en sitios públicos?

El pololeo es una relación personal que alcanza grados de intimidad. De ahí es que no tiene sentido, por ejemplo, andarse besando o acariciando en cualquier parte y hora. Estas manifestaciones, en caso de ocurrir, pasan a la categoría de exhibicionismo que genera en los adultos que son padres una mala imagen del pololeo porque a ellos no les agradaría que sus hijos o hijas hiciesen lo mismo.

El que este tipo de exhibicionismos de parejas de adolescentes pueda ocurrir o esté ocurriendo con frecuencia, no lo hace permisible, es decir no legitima la acción para que otras parejas lo hagan.

En tanto todos los adolescentes se propongan, a título pernal, defender la imagen del pololeo, indudablemente habrá más padres que acepten que sus hijos o hijas puedan pololear.

Tú podrás argumentar que besarse en público o acariciarse no tiene nada de malo si se está pololeando. Eso es correcto como planteamiento. Pero no se está calificando si hacerlo es malo o bueno, sino que se está señalando que no favorece ni a los pololos que lo hacen ni al pololeo como relación entre adolescentes.

Todas las demostraciones de cariño y afecto dentro del pololeo deben ser en un grado de intimidad o reserva. No se quiere más a la pareja porque la besas o acaricias en público.

Indudablemente que lo que aquí se señala está referido a expresiones extremas en público –situación que ocurre con frecuencia–, pero no al caminar tomados de la mano o poniendo un brazo sobre los hombros de tu pareja o bien tomados de la cintura, ni menos a los besos de saludo en mejillas o boca.

Si mi pareja de pololeo me regala objetos, ropa o cosas de mucho valor, ¿debo aceptarlas?

El regalo, como concepto general, es una de las variadas formas de expresar sentimientos de afecto, cariño y amor. Equivocadamente en nuestra sociedad se cree, muchas veces, que mientras más valor tenga la cosa regalada es mayor el afecto que se tiene hacia la persona a quien se le está haciendo el regalo. O bien, se malentiende que el hacer regalos es casi un acto obligatorio y que no hacerlo constituye una demostración de falta de afecto.

Pero lo lógico es que se hagan regalos cuando se dispone del recurso económico y cuando efectivamente así se desea hacerlo. En el pololeo no existe obligación específica de hacerse regalos y menos de un valor elevado. Por lo general los adolescentes, sobre todo los estudiantes, no disponen de dinero para hacer regalos y si quieren hacerlos porque sus padres les proporcionan el recurso económico más que de un valor elevado deben ser cosas que impliquen un simbolismo en el cual se exprese el amor que se tiene por la pareja.

Sin embargo, el regalo en el pololeo puede tener una significación doble: por una parte, es realmente una manifestación material por vía de la cual se expresa un sentimiento de amor a la pareja pero, por otra, es una forma indirecta de ir comprometiendo a la pareja.

En atención a lo anterior, en el pololeo no deben regalarse objetos o cosas de mucho valor, ya que se trata de una relación de pareja que puede ser muy limitada en el tiempo. Es indudable que es asunto de cada pololo aceptar o rechazar los regalos de valor y estimar si ellos significan o no un compromiso que está por sobre o más allá de lo que significa el pololeo.

Si me cuentan que mi pareja fuma marihuana o ingiere algún tipo de estimulantes, ¿qué debo hacer?

Como se señalara en otra respuesta, cuando en el pololeo **te cuentan** algo debes tener el suficiente cuidado como para no dejarte influir por ese tipo de información que, cualquiera sea la fuente de origen, podría estar distorsionada u obedecer a propósitos que tú desconoces. Por tanto, lo recomendable es planteárselo en la oportunidad más inmediata y con el tacto que corresponde a un aspecto delicado como éste, a tu pareja, sin involu-

crar a la o las personas que te lo contaron, sino indicando que tú lo has sabido. Si tu pareja te presionara para saber quién o quiénes te informaron, debes mantener la reserva a como dé lugar, sin aceptar por ningún motivo que si no señalas a tus informantes el pololeo terminará.

Si tu pareja te indica que jamás ha fumado marihuana o ingerido algún tipo de estimulantes, tienes que aceptar su palabra y dar por terminado el asunto. El tiempo dirá si te dijo la verdad. Pero no puedes dudar de la palabra de tu pareja.

Por el contrario, si realmente reconoce que lo ha hecho en alguna oportunidad o que lo hace con frecuencia, tu primer deber como pareja es indicarle que fumar marihuana o ingerir estimulantes daña su organismo y su salud y que en beneficio, tanto de él o ella como del pololeo que mantienen debe terminar con esa práctica de la que nunca obtendrá nada provechoso. Si insiste en que nada, ni siquiera tú, podrá imperdirlo que lo continúe haciendo porque ya lo hacía antes de conocerte a ti o antes de comenzar a pololear, es porque se trata de una persona que ha comenzado en un proceso de adicción que no lo llevará por buen camino en su futuro. Entonces, debes insistir en que concurra donde algún especialista o a un centro de rehabilitación de adolescentes que existen y donde no se cobra por la atención. Si aceptara, tú debes acompañarle y dentro de la reserva necesaria, apoyarlo para que deje esas prácticas.

Si, finalmente, rechaza tus consejos y tu apoyo, por mucho que tu quieras y ames a tu pareja, debes terminar con ella. Porque en tu relación de pololeo ya has hecho todo lo que puedes por lograr que enmiende su camino y evite caer en una definitiva drogadicción a consecuencia de lo cual tu relación con él o ella estará siempre afectada por su hábito, con el agravante que en un momento dado tú también puedes ser llevadá al camino de la marihuana o las drogas.

La drogadicción en la adolescencia es un problema actual. Negarlo sería ocultar una realidad. Pero el que tu pareja, tus amistades o algunas de ellas, tus compañeros de curso, colegio o trabajo, sean fumadores ocasionales o permanentes de marihuana o ingieran estimulantes con alguna frecuencia no significa que tú, por imitación, inducción o por tener una nueva experiencia, lo hagas.

No es para nada difícil ingresar al mundo de las drogas. Lo realmente difícil es salirse de él. La adicción a la marihuana o a determinados estimulantes puede tener causas de diversa naturaleza, pero ninguna de ellas la justifica.

Los daños que provocan las drogas en la adolescencia, edad en la que tú, como se ha señalado, experimentas cambios fisiológicos y psicológicos profundos, pueden ser irreparables y marcarte para toda la vida, independientemente de significarte trastornos en lo inmediato y un proceso de adicción que sabes cuando comienza pero que no sabrás cómo ni cuándo puede terminar, si es que realmente termina.

Cuando alguien de tus amistades te puede narrar las experiencias que se tienen con la marihuana o algún determinado tipo de estimulantes, aunque puedas ser objeto de críticas o se mofen de ti, es mil veces preferible esto a que te induzcan a probar por una sola vez ese que pintan como "mundo maravilloso de las sensaciones" producidas por las drogas. Nada tiene de maravilloso, pero sí mucho de peligroso. Es lo que algunos adolescentes como tú no entienden o nadie se los ha hecho ver en forma directa.

Si mi pareja me invita a fumar marihuana o ingerir alguna droga, ¿qué debo hacer?

Si te formula tal invitación es porque tu pareja ya está participando en el mundo de las drogas y es un adicto o un potencial adicto. En este caso no sólo debes rechazar de plano tal invitación sino que también reflexionar si realmente es la pareja que te conviene para tu pololeo.

Un pololo o polola que invita a su pareja a fumar marihuana o a ingerir alguna droga no es amor lo que siente, porque está incitando a quien dice amar a cometer un acto repudiable desde todo punto de vista. Esto indica que tú puedes ofrecerle tu ayuda, si le amas, pero si la rechaza, como se ha indicado en otra respuesta, simplemente debes terminar ese pololeo.

Si tengo la certeza que mi pareja fuma marihuana o ingiere drogas. ¿Cómo debo actuar?

Siguiendo el camino indicado en otras respuestas sobre este tema. Pero si adviertes que no acepta tu ayuda ni tus consejos, debes terminar con ese pololeo así sientas mucho amor por esa

persona. Podrá significarte dolor por perder a alguien que crees amar. Pero es preferible ese dolor, que luego se verá superado cuando encuentres a alguien mejor, a continuar haciéndote cómplice de una persona adicta o que puede llegar a serlo.

Si mi pololeo lleva más de un año y mi pareja repentinamente sufre un accidente y a consecuencias de él se desfigura su rostro o queda inválida por largo tiempo o en forma permanente, ¿qué debo hacer?

Son muchos los factores que pueden influir en tu conducta frente a tu pareja. Entre ellos está tu edad; tu grado de madurez psicológica; tus conveniencias e intereses personales; el grado de afecto, cariño o amor que sientas por tu pareja; y tus sentimientos humanitarios.

Considerando que estás en la edad adolescente y que llevas más de un año de pololeo, la primera reacción natural y lógica es tu deseo de permanecer al lado de tu pareja, ofrecerle cuidados y demostrarle tu amor y comprensión. Aunque tu pololeo no es un compromiso formal con tu pareja, indudablemente te sentirás ahora comprometido o comprometida en grado mayor con esa persona.

Entonces, dependerá mucho de si ese grado de mayor compromiso que tú te autoimpones está basado en una obligación humanitaria o en un sentimiento real de amor por tu pareja. Sólo el tiempo te dará una respuesta a esta interrogante.

En cualquier instancia debes saber comprender que nada te obliga a mantener tu pololeo con tu pareja. Y si en un momento consideras que el sentimiento de amor que sentías por esa persona se va diluyendo, simplemente debes expresárselo. Nadie podrá reprocharte por terminar ese pololeo.

Si mi pareja me insinúa que debamos tener relaciones sexuales porque es algo natural y una experiencia que debe vivirse en el pololeo, ¿qué debo hacer?

Cualquier argumento dado por tu pareja en favor de las relaciones sexuales carece de validez. Ya en una anterior respuesta se ha hablado de las caricias íntimas, entregándose también los juicios a favor y en contra que hay respecto de ellas. Pero en el

caso de las relaciones sexuales en el pololeo existe coincidencia en que no deben realizarse. Se ha insistido reiteradamente en este libro que el pololeo es una categoría de relación entre dos adolescentes que no implica compromisos de ninguna naturaleza. Así entendido el pololeo como una relación que puede terminar en cualquier momento sin que exista posteriormente a ese término responsabilidad de ningún tipo entre los pololos, las relaciones sexuales pueden implicar un compromiso definitivo, a partir de las consecuencias de un embarazo. Y aunque así no ocurriere, más en la mujer que en el hombre pueden haber daños físicos y psicológicos que pueden provocar traumas.

Así tu pareja te haya contado que ha tenido relaciones sexuales con otras pololas o pololos —lo que difícilmente es posible probar—, tú debes rechazar de plano las insinuaciones sobre este asunto y con mayor acentuación en caso de ser mujer.

Las relaciones sexuales implican un grado de responsabilidad social y legal que en la edad de la adolescencia no es posible asumir. Y aunque desde el punto de vista de una pareja de pololos podrían constituir la máxima prueba de amor, en tanto el pololeo como tal es una relación circunstancial, esporádica, más breve que prolongada en el tiempo, no requiere de este tipo de experiencias o pruebas.

El que de hecho existan relaciones sexuales prematrimoniales entre personas adultas, plenamente responsables y conscientes de lo que hacen, no autoriza para que éstas se lleven a cabo tan anticipadamente en la edad de la adolescencia.

Si con mi pareja decidimos tener relaciones sexuales para conocernos mejor y expresarnos todo nuestro amor y para evitar posibles consecuencias usamos preservativos o anticonceptivos, ¿es esto aceptable?

No se trata de que esta decisión que ustedes puedan tomar en un momento determinado sólo esté condicionada a las consecuencias o no consecuencias de tener relaciones sexuales y al hecho de que hayan tomado las precauciones suficientes —nunca totales y seguras—, para evitar dichas consecuencias. De lo que se trata es de comprender qué es el pololeo y si realmente es un vínculo que hace necesarias las relaciones sexuales como expresión sublime del amor.

El que ustedes como pareja de pololos adopten precauciones para tener relaciones sexuales no los exime de estar llevando a cabo una acción absolutamente irresponsable, dada su condición de adolescentes, y así crean estar conscientes de lo que van a hacer, o están haciendo ya, en caso alguno ese grado de conciencia está avalado por el suficiente grado de madurez de criterio para dimensionar ampliamente lo que realmente se proponen.

En el pololeo, ya se ha señalado, hay un grado de intimidad que les permite conocerse como pareja y diversas formas para expresarse el amor que cada uno prodiga o entrega al otro. En consecuencia, las relaciones sexuales no constituyen de por sí un camino para alcanzar ese mayor conocimiento o un recurso para manifestarse más amor.

Si ya he tenido relaciones sexuales con mi pareja, ¿puedo continuar manteniéndolas?

En respuestas anteriores se han dado los elementos de juicio necesarios respecto de las relaciones sexuales en el pololeo. Sobre la base de esos planteamientos tú debes analizar si es o no conveniente que si has tenido este tipo de relaciones las continúes manteniendo o no. Ya es una cuestión que debes decidir tú y tu pareja.

Si quedo embarazada durante mi pololeo, ¿qué debo hacer?

En situaciones de hecho como ésta nada se saca con ocultar lo que te está ocurriendo. El primer aviso de que estás embarazada es que tu ciclo menstrual se interrumpe. Tus senos experimentan un crecimiento progresivo pero perceptible. En otras palabras tu organismo está reaccionando de manera muy rápida en preparación a todas las etapas que involucra la gestación de un nuevo ser en tu sistema reproductor.

Cuando los signos de que estás en un proceso de embarazo son evidentes, debes comunicárselo a tus padres. Es posible que tengas temor a decirles. Eso es natural. Pero debes hacer frente a esta realidad en beneficio tuyo y del nuevo ser que se está gestando en tu vientre.

Debes comprender que desde el momento en que aceptaste o decidiste tener relaciones sexuales con tu pareja de pololeo, el

riesgo de quedar embarazada era muy alto, así tú creyeras que estabas tomando las precauciones del caso. Ahora, responsablemente, debes enfrentar las consecuencias.

La reacción de tus padres puede ser, en un primer momento, de mucha ira o de plena comprensión. Eso lo sabes sólo tú. Pero cualquiera sea el tipo de reacción es indispensable que se los hagas saber.

Escapa al objetivo de este libro establecer cuál debería ser tu decisión o la de tus padres, respecto a si es conveniente o no que tengas a tu hijo. Eso dependerá de diversos factores —sociales, económicos, religiosos, culturales, etc.— que tanto tú como tus padres o solamente tus padres evaluarán bajo su muy particular perspectiva.

La información a tus padres acerca del estado de embarazo en que estás es importante, porque eso permite tomar las oportunas medidas médicas, tanto respecto de ti como del bebé en gestación.

Por ningún motivo recurras a personas que clandestinamente y, por tanto en contra de la ley, practican abortos porque corres un alto riesgo de perder la vida o quedar con serias lesiones. Tampoco lleves a cabo alguna práctica abortiva por tu cuenta, ya sea por vía de medicamentos u otros medios, así alguien te haya dicho que se obtienen resultados.

En cuanto a tu pololo, al que deberás informar también, éste puede asumir dos posiciones: aceptar el hecho y asumir, hasta donde le es posible, su responsabilidad paterna; o, evadir toda responsabilidad atribuyéndote a ti la culpabilidad de lo acontecido. Claro que pueden haber otras variables, como el asumir la responsabilidad paterna sin asumir las responsabilidades económicas o viceversa.

En tanto tu pololo es menor de edad, son sus padres los que responden legalmente por sus actos. Pero si fuere mayor de edad los deberá asumir él, aunque tenga 21 años cumplidos y aún dependa de sus padres.

En cuanto a ti como persona y como adolescente debes comprender una cosa importante: el hecho de estar embarazada no es el término de la vida, ni de tus ilusiones ni de tus aspiraciones. Dependerá exclusivamente de ti enfrentar la vida en tu condición de madre. Es posible que constituya más sacrificio lle-

var a cabo tus objetivos y planes. Pero igualmente puedes salir adelante si te lo propones. Tus estudios puedes continuarlos a través del sistema de exámenes libres que existe para personas que no pueden concurrir regularmente a un colegio. O bien, puedes estudiar en algún centro de educación vespertino o nocturno. Pero que la situación que estás viviendo no te detenga en tu formación personal, ni constituya un freno u obstáculo.

Si tu pololo realmente siente amor por ti y decide casarse contigo, en tanto tus padres y los de él lo acepten, pueden hacerlo y él tendrá que esforzarse por estudiar y ofrecerte un futuro de seguridad. Si tú no deseas casarte o él no lo quiere o sus padres o tus padres no aceptan que eso suceda, nada puedes hacer sino esperar tu mayoría de edad para decidir.

¿Existe en el pololeo riesgo de contagio de enfermedades venéreas?

Las enfermedades venéreas generalmente se transmiten por vía del contacto sexual directo y pueden ser portadores positivos tanto el hombre como la mujer. Pero el contagio puede ocurrir también de manera indirecta a partir del contacto con ropas u objetos de una persona que está enferma o que fueron utilizados o contactados por una persona enferma. Las tazas de los baños suelen ser una potencial vía de contagio; las ropas de cama (sábanas, frazadas o cubrecamas) o las ropas de carácter íntimo.

Entre las enfermedades venéreas más comunes se encuentra la sífilis, que está presente en las zonas húmedas —llagas o úlceras— de las personas afectadas. El contagio se produce, generalmente, por vía del contacto sexual entre una persona sana y una enferma. Sin embargo, en algunas oportunidades puede transmitirse por simple contacto bucal (a través del beso). A diferencia de otras enfermedades transmisibles, la sífilis no produce inmunidad en las personas que la han sufrido, por lo que luego de mejorar pueden contagiarse de nuevo. Además, la sífilis puede ser hereditaria.

Otra enfermedad de este tipo es la gonorrea o blenorragia, una inflamación contagiosa de la uretra o conducto por donde se expele la orina. Se caracteriza por producir dolor, ardor y derrame mucupurulento. El contagio entre una persona sana y una

enferma es, generalmente, por contacto sexual no descartándose la posibilidad de que suceda por vías indirectas.

Sobre la base de los antecedentes antes entregados, en el pololeo es absolutamente posible el riesgo de contagio de enfermedades venéreas sin que exista contacto sexual y sin necesidad que la persona enferma en la pareja se haya necesariamente contagiado al tener relaciones sexuales con una tercera persona.

Dado que en el caso de las dos enfermedades ya referidas existe la posibilidad de transmisión indirecta, es factible contraerlas en un baño. Así, un adolescente sin haber tenido relaciones sexuales puede contagiar a su pareja a través de los besos o por vía de las caricias íntimas, en tanto haya tocado con sus manos su propia zona afectada por la enfermedad. De ahí que en el pololeo la higiene personal y el cuidado que se debe tener en materia de salud es muy relevante, al igual que la comunicación abierta y sincera entre la pareja para conversar este tema. No debe olvidarse que este tipo de enfermedades transmisibles constituye una verdadera cadena social donde no sólo están en riesgo los directamente afectados sino que también aquellos que están en su alrededor —familiares, amigos, compañeros de colegio o trabajo— con las consiguientes consecuencias que pueden llegar a grados máximos en la etapa adulta, como es la infertilidad y la transmisión hereditaria.

Si me doy cuenta que he contraído una enfermedad venerea, ¿cómo debo actuar ante mi pareja y qué debo hacer?

Lo primero que debes hacer es informarle a tu pareja lo antes posible a objeto de establecer si ya la has contagiado o bien para que adopten las medidas en conjunto y así evitar un riesgo de contagio. En segundo lugar, debes consultar con un médico general o un especialista, el cual está capacitado para determinar si efectivamente tienes el contagio de una enfermedad venérea y si así es en qué etapa de evolución se encuentra y cuáles son las medidas sanitarias que debes adoptar en lo personal y qué tipo de medicamentos son los más recomendables.

Es muy aconsejable que tu pareja siga el mismo camino que tú con el fin de tener la seguridad de que no ha sido contagiada.

Nadie más que un médico puede establecer qué es lo que debes hacer. La automedicación, es decir la compra de un determi-

nado medicamento que tú crees, porque lo has leído o te han dicho que sirve para este tipo de enfermedades, te mejorará, es un camino erróneo que puede llevarte a perder un tiempo valioso en la curación.

¿Existe riesgo de contagio del SIDA en el pololeo?

El Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) es una enfermedad contagiosa producida por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), que deteriora irreversiblemente el sistema inmunológico (defensas naturales) del cuerpo humano, dejando a la persona enferma expuesta a todas las infecciones virales provocadas por bacterias, hongos y protozoos. Por eso los enfermos del SIDA mueren a consecuencias de alguna infección que avanza en su organismo ante la falta de defensas.

En la persona contagiada, los virus del SIDA se propagan por todo el organismo , concentrándose en la sangre y, además, en el semen de los hombres afectados. En la mujer, el virus puede incorporarse a las secreciones vaginales.

El virus del SIDA se transmite a través de 4 vías específicas, según lo ha podido establecer hasta ahora la ciencia médica, todas las cuales presuponen el ingreso del virus directamente al torrente sanguíneo de la persona sana. Esas vías son: las relaciones sexuales entre una persona portadora del virus y una sana; las transfusiones de sangre contaminada; el uso de agujas hipodérmicas, jeringas o cualquier instrumento cortopunzante infectado por el virus; y, la transmisión, de la madre infectada, al hijo, antes,durante o después del parto.

En consecuencia, resulta muy improbable que en el pololeo pueda haber riesgo de contagio de esta enfermedad. Para que llegase a ocurrir deberían darse las siguientes condiciones: que un integrante de la pareja fuese portador del virus; que hubiesen relaciones sexuales entre los pololos; y que en esas relaciones sexuales hubiese alguna lesión física en el aparato reproductor que implicase sangramiento, por tanto posibilidades de que el virus pudiese penetrar en el torrente sanguíneo de la persona sana.

Si advierto que mi pareja bebe alcohol, ¿qué debo hacer?

El alcohol también es un estimulante y su ingestión desmedida

y constante produce daño. Sin embargo, el organismo está en condiciones de absorber algunas dosis menores de alcohol sin que lleguen a producir daños.

Por lo anterior es que si tú adviertes que tu pareja bebe alcohol debes establecer si lo hace con frecuencia o sólo lo hace en fiestas o reuniones sociales, y si lo hace en dosis elevadas o en dosis menores. Esto te indicará si tu pareja ha entrado o no en un proceso de adicción al alcohol o simplemente se trata de una persona que bebe en forma muy esporádica.

En el primer caso, es decir si se trata de una persona que es adicta al alcohol o está en vías de serlo, debes actuar como en el caso de las drogas, es decir tratar de ayudarlo a que supere tal adicción.

En el segundo caso, si sólo se trata de una persona que bebe sólo en algunas oportunidades, debes determinar si a ti te agrada que lo haga o no. Si no te agrada que lo haga porque tú no aceptas que se beba alcohol, tienes que decírselo directamente y dependiendo de la reacción que tenga tu pareja, deberás decidir si continuar con tu pololeo o terminarlo. Es una decisión que tú debes tomar sobre la base de tus propios principios.

Todo indica que el alcohol en la adolescencia no es beneficioso, dada la condición de cambios que se experimentan en esta edad tanto de carácter fisiológico como psicológico. Aun así, ya hay una aceptación casi generalizada entre los adultos y padres de que sus hijos o hijas beban alcohol bajo el supuesto que no sea en exceso. Esta autorización ha hecho que sea corriente que los adolescentes beban alcohol (bajo la forma de cerveza, pisco diluido en bebidas no alcohólicas o licores dulces) en sus reuniones sociales. Siendo esto una realidad objetiva, sólo queda recomendar a los adolescentes que lo hagan con prudencia, en tanto quieran hacerlo, o simplemente no lo hagan así otros de su misma edad o menores y mayores, lo hagan.

El hecho de que mis padres estén separados o hayan anulado su matrimonio, ¿puede influír en mi pololeo?

Eso dependerá en gran medida de la forma en que te haya afectado la separación de tus padres. Cuando esto ocurre, suele ser una experiencia dolorosa para adolescentes como tú e incluso psicoló-

gicamente traumática. Cualesquiera hayan sido las razones que originaron esa separación de tus padres, tú has presenciado el fracaso de una pareja cuya mejor prueba de que en el pasado se amaron eres tú y tus hermanos si los tienes. A partir de esta situación, en la cual tú no has tenido responsabilidad alguna, pueden derivarse dos posibilidades: que en lo personal proyectes positivamente lo que les ha ocurrido a tus padres, en términos de comprender que la relación de pareja es la combinación balanceada o armónica de una infinidad de factores humanos y que ello obliga a ser muy responsable y consciente en la elección de la persona a quien deseamos unirnos; o bien que también en lo personal proyectes negativamente la experiencia vivida por tus padres y llegues a la conclusión de que el matrimonio en la vida no tiene sentido y, por lo tanto, cualquier relación que se mantenga con el sexo opuesto no debe ser de compromiso.

Si asumes o adoptas la primera posición, es decir el lado positivo, la separación de tus padres no debería influir en tu pololeo. Por el contrario, en esta relación informal —muy diferente a la formalidad del matrimonio—, tratarás siempre de buscar la armonía que no demostraron tus padres. Pondrás más cuidado en la elección de tu pareja y obtendrás de la experiencia del pololeo muchos elementos que te servirán cuando dejes la adolescencia para encaminarte con paso seguro hacia el matrimonio, sin temores a un fracaso como el que viste en tus padres.

Por el contrario, si proyectas negativamente lo sucedido a tus padres, sí te afectará en tu pololeo, ya que anticipadamente estarás prejuzgando tu relación de pareja bajo el concepto de un eventual fracaso. Esto te llevará inevitablemente a conflictos con tu pololo o polola, ya que en él o ella verás reflejado el antagonismo que condujo a tus padres a la separación. A ello puede sumarse que sentirás menosprecio por el matrimonio, lo cual te puede conducir a sentirte con predisposición a experimentar cualquier tipo de experiencias sin medir sus consecuencias y bajo la idea de que todo está permitido en la vida, no importando la edad.

Todo lo anterior resulta válido, también, en la hipótesis de que tus padres no se hayan separado pero vivan una situación de continuos conflictos conyugales.

Nadie te exige que en tu edad actual de adolescente llegues a comprender en toda su profundidad los problemas de tus pa-

dres. Muchas veces ni ellos pueden hacerlo. Desde esta perspectiva tú actúas en calidad de espectador o espectadora, que no cabe dudas sufres por lo que presencias. Pero sí debes pensar en ti como persona y en tu futuro, esforzándote por conducirte de la forma más normal, enfrentando este tipo de realidades como tales y asumiendo en tu comportamiento una actitud positiva. Es posible en un grado muy alto que tú no puedas hacer nada por solucionar los problemas de tus padres. Pero sí puedes hacer mucho por ti. Eso es lo más importante.

Si como hombre siento atracción física por la empleada de mi casa, ¿qué debo hacer?

Contener tus impulsos y entender que esa persona está ofreciendo un servicio en tu casa, se está ganando honradamente el dinero que se le paga, que también tiene sentimientos y que merece todo tu respeto. Tu condición de hijo de los dueños de casa no te autoriza verla como un objeto del que puedes hacer uso cuando lo estimes conveniente. Si así lo has entendido estás equivocado y puedes llegar a cometer un error, cuyas consecuencias pueden acarrearte muchos problemas.

Aunque fuese esa persona la que propiciare las condiciones para que tú puedas llegar a materializar tus objetivos, cualesquiera fuesen ellos, debes pensar que no sería descartable que se tratare de una forma de comprometerte.

Esta es una situación más frecuente de lo que se estima, de la que poco o nada se habla y que puede derivar en problemas.

Si yo tengo un defecto físico notorio y aún no he pololeado, ¿podré hacerlo?

Claro que podrás hacerlo y si teniendo la edad para pololear no lo has hecho es porque sientes complejo por ese defecto físico. Es lo que tienes que superar. Naturalmente que requiere de un esfuerzo por parte tuya y debes hacerlo. Es probable que haya personas que te pretenden como pareja y tú ni siquiera te has dado cuenta al encerrarte en tu mundo propio. Entonces debes abrirte, comportarte con seguridad y demostrar que tu defecto físico no te hace diferente a los demás, ni en tus sentimientos ni en tu capacidad de amar. Pero debes ser tú quien lo demuestre

y no los que te rodean. Progresivamente irás ganando espacios entre tus amigos y compañeros que pronto advertirán el cambio. También tú te darás cuenta que no era difícil hacerlo.

Si siento el deseo de estar permanentemente al lado de mi pareja y eso me desconcentra de mis estudios y/o trabajo, ¿qué debo hacer?

Es natural que esto ocurra durante el pololeo y, particularmente, en tu primera relación con alguien del sexo opuesto. Pero debes comprender que tanto a tu pololeo como a tu pareja debes asignarle el tiempo y la atención necesarios pero no todo tu tiempo ni toda tu atención. Estar permanentemente pensando en tu pareja no hace más grande el amor que tú sientes por la persona amada ni te acerca más a ella. Pero te está perjudicando ya que desatiendes tus responsabilidades estudiantiles o laborales.

Busca la forma y realiza el esfuerzo por lograr una autodisciplina. Cuando estés estudiando concéntrate en lo que haces. Si trabajas, también. Luego de realizar tus deberes y cumplir con ellos piensa en tu pareja. En breve tiempo te darás cuenta que es posible hacerlo y te sentirás mucho mejor porque tendrás conciencia que logras poner en funcionamiento tu mecanismo de autodominio, mecanismo que en la medida que lo ejercites te será muy útil no sólo durante tu etapa de adolescente sino que cuando llegues a tu edad adulta.

El deseo casi irresistible de estar con tu pareja, como ya se ha señalado, es absolutamente natural y surge como consecuencia del intenso sentimiento de amor que sientes por la persona amada y la imposibilidad de estar con ella todo el tiempo que tú quisieras. Ese deseo es el que tienes que dominar porque en tanto no lo hagas te provocará sufrimientos, ansiedad e inestabilidad emocional, lo cual no sólo te afectará en tus estudios y/o trabajo sino que en tu salud.

¿Es natural que en esta edad se tengan espinillas en la cara?

Sí. Las espinillas en la cara, o en la espalda y los hombros, son consecuencia directa de los cambios que en esta edad va experimentando el organismo. Como ya se ha explicado al comienzo de este libro, todo tu sistema de glándulas endocrinas está plena-

mente activo y contribuye a tu formación final como mujer o como hombre. Este crecimiento de tu cuerpo implica no sólo cambios internos profundos sino que también cambios exteriores. Las hormonas de tus diferentes glándulas endocrinas están actuando y estimulando el desarrollo de diversas células de tu cuerpo y ello provoca que algunas secreten substancias que forman las espinillas, sobre todo en aquellas partes más sensibles, como el rostro.

En la medida que vas alcanzando tu madurez sexual y tu formación definitiva, las espinillas van desapareciendo. Por eso no debes sentir incomodidad ni complejo porque te han aparecido.

Si durante mi pololeo uno de los dos se va de vacaciones y el otro no, ¿cómo debo actuar?

Con la más absoluta normalidad a pesar de que la separación con tu pareja pueda producirte sufrimiento. En la mayoría de los casos, este tipo de separación no depende de ti ni de tu pareja, sino que de vuestros respectivos padres. Frente a ello nada puedes hacer. Por lo tanto, es una realidad y como tal debes afrontarla. Al separarte de tu pareja busca el lado positivo, pensando que será una buena prueba que determinará cuánto realmente quieres a esa persona y cuánto te quiere a ti. Si luego de esa separación todo sigue igual y el reencuentro se produce en medio de la alegría y satisfacción de ambos, entonces se habrá confirmado que entre ustedes existe un efectivo sentimiento de amor correspondido.

Cuando ocurre una separación entre pololos —y también sucede cuando dos adultos se aman— las horas son más largas, los días interminables. Es el **tiempo psicológico** que, a diferencia del **tiempo cronológico**, puede ser manejado a voluntad cuando se adquiere la capacidad de controlarlo. Ese tiempo psicológico carece de un reloj que pueda medirlo y la misma hora cronológica puede ser más larga para ti que para un amigo o amiga. Es por eso que la ansiedad, producto de la espera, nos hace sentir el tiempo más largo. En cambio cuando estamos viviendo situaciones gratas, la misma hora de 60 minutos parece más corta.

Cuando sentimos amor por alguien, las horas de separación parecen días. Pero cuando estamos a su lado nos parecen breves instantes. Para que esto no te ocurra debes buscar la forma de dominar tus sentimientos de angustia. En la medida que logres

hacerlo, el tiempo psicológico correrá junto con el tiempo cronológico y advertirás que has conquistado otra etapa importante de tu formación como persona que te será muy útil en tu vida.

Si luego de una separación con mi pareja yo decido terminar con nuestro pololeo o la decisión la toma ella, ¿cómo debo actuar?

Si la decisión es tuya debes hacérselo saber con la mayor sinceridad posible y de manera directa. Si tú quieres dar explicaciones puedes hacerlo. Pero estás en tu derecho al no hacerlo, entendiendo que el pololeo es una relación sin compromisos. Pero no uses nunca el recurso de atribuir a tu pareja la culpabilidad del rompimiento, si con honestidad eres tú quien ha decidido terminar.

Al revés, si es tu pareja la que decide terminar contigo luego de una separación, debes aceptar su decisión por muy dolorosa que sea para ti. Si él o ella no quiere seguir pololeando contigo y así te lo ha manifestado, ya nada puedes hacer. Es un hecho y debes enfrentarlo como tal, sobreponerte a la situación y continuar adelante.

Si mis padres o los padres de mi pareja deben trasladarse a otra ciudad, ¿es posible que mantengamos nuestro pololeo?

Por lo general los pololeos "a distancia" o "por carta", en la edad de la adolescencia terminan luego. Esto no quiere decir que algún porcentaje logre mantenerse. Pero es lo menos probable. La misma naturaleza de la relación entre los pololos y su condición personal de adolescentes hace que esa llama de amor que ambos encendieron se mantenga gracias a una convivencia más cercana. Sin embargo, se va extinguiendo rápidamente si no es posible seguir esa convivencia. A ello se suma el hecho específico que, como se ha señalado en otras respuestas, un año y hasta seis meses en la vida de un adolescente marcan diferencias notables y cambios en su forma de pensar. Es por eso que una prolongada separación de una pareja de pololos tiene las mayores probabilidades que termine en nada.

Si mis padres riñen habitualmente o mi pareja me cuenta que los suyos lo hacen, y por eso la situación en mi hogar o en el suyo es

de constante inestabilidad y me afecta o le afecta emocionalmente, ¿puede sustituir el amor en el pololeo el afecto que yo no recibo en mi hogar o que no recibe mi pareja?

Si los padres tuvieran real conciencia del daño emocional que infieren en sus hijos adolescentes al reñir o pelear es muy probable que riñieran menos y razonaran más. Por desgracia la espiral de los conflictos matrimoniales se retroalimenta negativamente y a no ser que alguna de las partes logre imponer un espacio de razón, el nivel del conflicto no sólo aumenta en el número o cantidad de enfrentamientos sino que en su contenido y profundidad.

El amor y afecto que los padres pueden prodigar a sus hijos, desafortunadamente no es sustituible, particularmente en la adolescencia, etapa en que, como se ha repetido ya varias veces, el grado de sensibilidad en el ser humano aumenta y por consiguiente se van conformando los sentimientos y la forma de valorar las actitudes personales y las de los demás. Es por ello que en esta readecuación, por lo general, emerge o aflora un sentido crítico por todo y hacia todo, el mismo que puede desviarse hacia expresiones de agresividad si existen condicionantes ambientales que las favorezcan. Los conflictos matrimoniales y la inestabilidad en el hogar es uno de estos condicionantes.

En consecuencia, el pololeo si bien puede constituirse en un refugio emocional, porque el amor de la pareja puede compensar en alguna medida el desafecto del hogar, en ningún caso es posible que sustituya el amor paterno.

Todo lo anterior no invalida el hecho de que tu pareja puede ser para ti un importante apoyo, o tú te puedes transformar en un importante apoyo para tu pareja. Para ello, sin embargo, debe haber la suficiente comunicación a objeto de que uno sepa lo que le está ocurriendo al otro, sin ocultar que la raíz de los problemas emocionales está en la inestabilidad hogareña.

En las primeras edades de la adolescencia, donde el pololeo como relación de pareja es menos estable y por lo mismo menos duradero, no se logran los grados de confianza suficiente como para contarse los problemas del hogar. Incluso existe un grado de reserva respecto de ellos. Pero ya a partir de los 14-16 años esta comunicación es más fluida por el mayor grado de comprensión de los problemas, su valoración y sus proyecciones.

Si personalmente considero que las amistades de mi pareja por sus hábitos, costumbres o modo de actuar, no son una buena compañía, ni para él o ella, ni para mí, ¿cómo debo actuar?

Luego de hacer esta evaluación de las amistades de tu pareja debes tener muy en claro cuáles son los factores subjetivos y cuáles los objetivos que te han llevado a la conclusión de que no son buenas amistades. Es decir, qué es aquello que tú percibes o sientes que no está bien en esas amistades y qué es lo que cualquier persona podría evaluar al igual que tú que no está bien. Cuando ya lograste establecer la diferencia debes conversar con tu pareja, buscando siempre la ocasión propicia, y manifestárselo no en tono crítico sino como un tema que interesa a ambos, ya que de por medio está vuestro pololeo.

Puede ser probable que tu pareja defienda a sus amistades porque éstas son tales antes de comenzar a pololear contigo y argumente de que a pesar de mantener una relación de pololeo no tienes el derecho a cuestionar a sus amigos o amigas. Eso es cierto. Pero también lo es el que nadie te obliga a ti a aceptar lo que no quieres aceptar ni a callar lo que tienes el pleno derecho a decir.

Si habiendo expresado a tu pareja de manera objetiva y sincera cuál es tu opinión de sus amistades y ésta reacciona mal, deberás evaluar muy bien si tu pololo o polola es la persona que tú crees que es o simplemente se trata de alguien que contigo se presenta de una forma, por conveniencia, en tanto en su medio habitual se comporta como lo que realmente es. Hay mucho de cierto en aquello que dice "Dime con quién andas y te diré quién eres". Frente a esto tendrás que necesariamente poner en la balanza de tus valores si te conviene continuar pololeando con esta persona o más bien tomar la decisión de terminar.

Si me comentan que mi pareja tiene malos hábitos, pero sin especificarme nada en particular, ¿qué debo hacer?

Como un principio general que te servirá siempre en la vida, cuando te cuenten o comenten algo respecto de otra persona no le atribuyas más significado que el de una información que requiere ser confirmada antes de darla como un hecho. Sólo cuando hayas tenido una confirmación estás en posición de emitir un juicio u opinión y asumir una actitud.

No se trata de dudar de la veracidad de lo que te cuentan o dicen personas en las que tú confías —amigas o amigos íntimos, familiares directos, compañeros o compañeras—, sino que de confirmar lo que has escuchado. Las actitudes de una persona —incluidas las tuyas— pueden ser objeto de muy diferentes interpretaciones por otras personas. Así, lo que para tus padres puede ser considerado malo, para tus amistades es posible que no tenga ninguna significación y para tus compañeros la tenga y sea absolutamente contraria a la de tus padres.

Por lo señalado, cuando te hablan de tu pareja y te indican aspectos negativos, debes buscar forma de confirmar si es o no así. A veces no resulta fácil. Pero en la propia conducta personal de tu pololo o polola podrás ver indicios que te den una pauta. Incluso debes armarte de valor para preguntarle directamente a tu pareja si es efectivo lo que te han contado.

La afirmación "malos hábitos" implica por lo general malas costumbres y esto último está directamente asociado a actitudes personales que se alejan de lo que, normalmente, debe hacer alguien que está en la edad de la adolescencia. Si tu pareja tiene un comportamiento absolutamente normal contigo, es afectuoso y amable, no hace nada que esté fuera de los marcos del pololeo, ya tienes una base para dudar de lo que te pueden haber dicho. Pero igual debes tener la seguridad de una mínima comprobación para evitar la duda que puede hacerte sufrir.

Si yo tengo excelentes calificaciones en mis estudios y mi pareja no, ¿cómo debo actuar?

Si esta situación era una realidad antes de que comenzaras a pololear con tu pareja, no puede atribuirse a tu actual relación el que tenga malas calificaciones. Pero sin constituir una obligación, ni un deber, ni una responsabilidad, deberías intentar establecer por qué o cuál es la razón de sus malas notas. Es posible que sean problemas familiares los que estén influyendo —situaciones de conflicto de sus padres, problemas económicos u otros—, o bien situaciones personales —inestabilidad emocional, problemas de salud o falta de motivación por el estudio—. Una vez que logres saber, más o menos, qué es lo que impide o dificulta sus estudios, estás en condiciones de poder ofrecerle tu ayuda, ya sea dicién-

doselo directamente o simplemente actuando en beneficio de tu objetivo.

Son muchas las formas en que a través del pololeo los adolescentes se pueden ayudar. El hecho de que exista ese vínculo de sentimientos, cualquier palabra de estímulo suele tener mayor potencia que la de un padre o un profesor. De ahí es que si tu pareja acepta que le ayudes deberías hacerlo siempre y cuando tú no te veas perjudicado en tus propios estudios.

Esto también es válido en sentido inverso, es decir si tú tienes malas calificaciones y tu pareja tiene muy buenas notas. En tanto tienes conciencia de que puedes recibir una ayuda de tu pareja debes solicitársela.

Si a pesar de estar pololeando, íntimamente tengo vocación por el sacerdocio o por ser monja, ¿debo dejar de pololear?

El pololeo no se contradice con esas íntimas vocaciones, sobre todo si se han ido anidando solas en tus sentimientos y no han sido inducidas por terceras personas. En la medida que vayas formando tu criterio, desarrollando tu personalidad, modelando tu educación y cultura en tu adolescencia, tales vocaciones, en caso de ser legítimas, irán adquiriendo un mayor nivel, hasta llegar a una toma de decisión personal. En esa evolución natural de tus ideas y sentimientos advertirás que todo el amor que en un momento pudiste prodigar a un pololo o polola adquiere otra dimensión, se eleva a una categoría que supera lo humano y trasciende hacia la esfera del encuentro con algo superior. ¿En qué momento puede ocurrir esto? Nadie puede determinarlo específicamente, aunque probabilísticamente puede suceder cuando ya has pasado la mitad de tu adolescencia.

Puede suceder también que estas vocaciones se te manifiesten de manera muy anticipada y ello sea motivo para que no tengas interés por pololear. Esto también es natural y no debe afectarte por parecer tu conducta diferente a la de otros adolescentes. Pero no te obligues a ti mismo, sino que deja que fluyan tus sentimientos en forma libre.

Y si ocurriere que en un momento de tu adolescencia has perdido tales vocacione, acéptalo también como algo normal. Porque es posible que pasado algún tiempo afloren nuevamente,

con más intensidad y, a lo mejor, de manera definitiva. Y si así no fuere, sigue el camino de la vida con paso seguro.

Si estoy cursando el último año de mi enseñanza media y tengo muy claro mi futuro en cuanto a cuáles son mis aspiraciones en estudios o trabajo, pero mi pareja, que también estudia y está por terminar como yo, siente desorientación, ¿cuál debe ser mi comportamiento?

Sin descuidar tus propios intereses ni tus aspiraciones y sin constituir una obligación, puedes ayudar a tu pareja a partir de la forma como tú definiste cuál podía ser tu futuro. Aunque la desorientación es muy propia de la adolescencia, ya a esta edad, 16-18 años,puede manifestarse un grado de madurez psicológica como en tu caso, pero no así en el de tu pareja.

Como son varios los factores que contribuyen a la madurez psicológica, no serás tú como polola o pololo quien contribuya decididamente a que tu pareja la logre. Por eso, si bien puedes hacer un esfuerzo por ayudar no debes gastar mucha energía en hacerlo sino que, en tanto tengas paciencia, esperar que lo logre en forma natural.

Piensa que desde el momento en que tu pololeo actual puede ser sólo una etapa transitoria, una relación que por ser libre podría terminar mañana, primero debes velar por tu propia estabilidad y tus propios intereses y si ellos están a salvo preocuparte por tu pareja. Esto no es egoísmo, sino saber establecer la escala de prioridades y valores en el pololeo, sobre la base de lo que es en sí esta relación. Es natural que sientas hacia tu pareja un sentimiento de amor. Por eso estás pololeando. Eso también significa solidaridad. De acuerdo. Pero el amar a tu pareja y sentir solidaridad por ella no te obliga a renunciar a cuidar y velar por tu futuro.

Si mi pareja a veces me demuestra cariño; otras veces se comporta como si yo no existiese; en oportunidades está alegre y en otras advierto un estado de depresión, ¿es esto normal?

En la adolescencia, edad que tú estás viviendo, los estados emocionales pueden sufrir constantes cambios y variaciones. En un mismo día tú o tu pareja pueden cambiar radicalmente de la

alegría a la pena o viceversa. Es, como ya se ha dicho, el normal proceso de ajuste de personalidad provocado por el ajuste de tu organismo.

Como resultado de lo anterior no siempre las parejas de pololos andan con el mismo estado de ánimo. Esto puede provocar cada cierto tiempo peleas. Sin embargo, cuando los conflictos entre pololos son muy frecuentes se hace necesario que ambos se detengan a reflexionar en un momento sobre lo que les está sucediendo. De este intercambio de ideas o comunicación debe surgir un mecanismo en virtud del cual cuando uno no se sienta de buen ánimo se lo pueda comunicar a la otra parte.

Cuando uno de los integrantes de la pareja siempre está demostrando comprensión ante los cambios de ánimo del otro, termina por cansarse y el pololeo tiene más posibilidades de terminar que de continuar. De ahí que es bueno y recomendable una buena comunicación.

¿Puedo llegar a pololear con mi mejor amigo o amiga?

Sí. Nada lo impide y puede ser el desarrollo natural de una sincera amistad que pasa a complementarse con un lazo afectivo de verdadero amor. En muchos casos parejas de pololos fueron primero buenos amigos. El entendimiento y comunicación nacidos al calor de esa amistad, progresivamente permitió abrir un espacio para que emergiera el amor.

Si siento más atracción por una persona de mi mismo sexo que por otras del sexo opuesto, ¿es esto normal?

Hay que diferenciar muy bien en esta edad en que tú estás los conceptos de "atracción" e "interés". Suele ser común que en los primeros años de la adolescencia surjan también las primeras amistades que bien pueden prolongarse hasta la edad adulta. Así, puede ocurrir perfectamente que al comienzo de tu adolescencia o durante ella sientas **interés** o mayor **interés** por un amigo, si eres hombre, o por una amiga, si eres mujer, ya sea porque comparten intereses comunes, porque aspiran a lograr las mismas metas, porque en esa amistad encuentran realmente un grado de comprensión y afecto, porque hacen los mismos deportes o, finalmente, porque les gusta estudiar. Este fuerte lazo de amistad muchas veces hace que el pololeo o la relación de pareja con el

sexo opuesto adquiera un carácter secundario. Y como ya se ha dicho en otra respuesta, si bien pololear es un deseo natural que se expresa en la adolescencia, no es en caso alguno una obligación y un adolescente —como ocurre— puede llegar a su edad adulta sin haber pololeado nunca.

Diferente es el fenómeno, que también puede ocurrir, de la **atracción** que un adolescente puede sentir por una persona del mismo sexo. Aquí el sentido que se le da a la palabra **atracción** implica un aspecto físico. Este fenómeno o situación puede tener su origen en una mezcla de amistad y efectiva atracción física, cuyo origen podría estar en la necesidad de afecto —para compensar la ausencia de afecto materno en la infancia—, lo que implica aspectos psicológicos y por tanto inestabilidad emocional, o bien en un temporal desequilibrio hormonal donde si bien por el natural desarrollo de esta edad ya ha surgido el deseo sexual no se ha definido en términos de masculinidad o femineidad. Finalmente, cabe la posibilidad de que por razones circunstanciales —y ocurre con más frecuencia en la mujer que en el hombre— surja **atracción** como un manifiesto deseo de experimentar sensaciones relativas a la sexualidad con alguien del mismo sexo y con quien se tiene, o se cree tener, confianza e intimidad. Estos "juegos" sexuales de la adolescencia no implican falta de definición frente al sexo opuesto, sino un mecanismo de liberación del natural deseo sexual, que si bien podría provocar secuelas psicológicas cuando se transforman en una práctica habitual, su ocurrencia circunstancial no provocaría daño.

¿Dónde puedo encontrar información o antecedentes acerca del pololeo?

Desafortunadamente la relación de pareja en la adolescencia o pubertad es un tema que no ha sido desarrollado con amplitud a pesar de la importancia que tiene según lo estima el autor de este libro. Sólo en forma muy esporádica en algún diario se aborda este tipo de materias y, por lo general, es insuficiente y no alcanza a llegar al grueso de los jóvenes. En revistas juveniles, donde el tema podría alcanzar mayor amplitud, no se le asigna el espacio necesario y se prefiere recurrir al recurso periodístico de destacar más la música del momento, los conjuntos más populares, las costumbres actuales en la vestimenta, aspectos de belleza e inclu-

so algunos consejos sobre dietas para engordar o adelgazar que bien podría acarrear a un adolescente serios problemas en su desarrollo.

Desde el punto de vista de la educación, tampoco el tema del pololeo o la relación de pareja en la adolescencia ocupa un espacio importante y se ha limitado —lo que ya es un avance— a incorporar en los últimos años un mayor grado de educación sexual y de salud, a partir de materias relacionadas a las ciencias naturales.

De tal manera que no es fácil encontrar antecedentes específicos acerca del tema de las relaciones de pareja en la adolescencia. Existen algunos libros de psicología que tratan el tema pero en un nivel profesional que no está al alcance de la comprensión y entendimiento de personas de tu edad, sobre todo porque para que así ocurra se requiere un mayor grado de educación y cultura que la enseñanza, a esta edad, no proporciona.

De ahí que este libro, en alguna medida, trata de suplir esa ausencia de material práctico para una persona como tú.

¿Es necesario o indispensable haber tirado o atracado o andado con alguien antes de pololear?

No es ni necesario ni indispensable. Como se señala al comienzo de este libro las categorías de "tirar" o "atracar" y "andar" como etapas intermedias al pololeo constituyen un fenómeno juvenil que tiene como uno de sus fundamentos la inseguridad no sólo propia de esta edad sino que aquella que, en general, se ha ido manifestando en toda la sociedad en que vivimos donde se trata de evadir el compromiso y la responsabilidad.

No es culpa de ti ni de los jóvenes como tú el que cada día se advierta, por ejemplo, una mayor cantidad de conflictos matrimoniales, de rupturas de matrimonios, de inseguridad en el hogar. Frente a estas situaciones tú eres una observadora o un observador imposibilitado de hacer nada pero directamente afectado. Si en tu hogar no ocurre, sabes que en alguno de tus amigos o amigas sí sucede. Y más de alguna vez sientes el temor que también surjan entre tus padres.

Bajo los aspectos anteriores el tirar, atracar y andar sitúan al pololeo en una categoría o etapa superior, donde ya existen un

compromiso y una responsabilidad con tu pareja que se manifiestan principalmente en la fidelidad a ella.

Pero ya te habrás dado cuenta que el pololeo es una etapa natural de la vida que formalmente no implica compromiso alguno ni una responsabilidad específica, sino una relación donde recién se comienza a experimentar el contacto o vínculo con una persona del sexto opuesto. Es una relación absolutamente libre y que sólo se limita a expresar a la pareja el sentimiento que se tiene por ella y a obtener a cambio reciprocidad. Si tu pareja no te corresponde como tú deseas o aspiras a que lo haga, tienes el derecho a terminar esa relación y comenzar otra.

Los antecedentes actuales demuestran que es el hombre más que la mujer el que evita llegar al pololeo y prefiere tirar o atracar y andar. Esto determina que en tanto las mujeres no acepten la actitud de los hombres, éstos deberán aceptar el pololeo como una etapa normal.

Sin entrar a descalificar las etapas previas al pololeo, y que de acuerdo a quienes las practican permiten elegir mejor a la persona con que se va a pololear, es necesario repetir que el pololeo como tal es una forma de conocerse y en tanto no implica compromiso alguno, también permite elegir a la mejor pareja.

Así, para el pololeo no se requiere experiencia previa porque en sí el pololeo es la primera experiencia de expresión de amor.

¿Cómo puedo darme cuenta que mi pareja ya no me quiere?

Existen signos visibles o manifestaciones muy concretas y específicas: falta de interés por estar junto a ti; falta de atención en lo que haces; discrepancias, peleas y conflictos permanentes provocados por tu pareja; indiferencia ante tus problemas personales; falta de comprensión ante lo que le puedas expresar; malos modales en el trato contigo; ausencia de expresiones que te demuestren que tú le atraes; críticas constantes a lo que haces o lo que dices; incumplimiento en lo prometido así sean pequeños detalles; y, distanciamiento sentimental.

Si tú observas los aspectos antes anotados —a los que podrías agregar otros de tu propia percepción— y los reviertes, es decir los transformas en positivo, te darás cuenta cuándo tu pareja te quiere mucho. Así, si tu pareja se interesa por estar junto a ti;

pone atención en lo que haces; no provoca conflictos en la relación que mantienen; se preocupa por tus problemas; te demuestra comprensión ante lo que le dices; es una persona que te trata bien; te demuestra su cariño y amor; no te está criticando a cada rato; cumple con lo que dice, y, finalmente, lo sientes sentimentalmente a tu lado, no te puede caber duda alguna que te ama.

¿Puedo pretender pololear con alguien que ya está pololeando?

No existe norma que lo impida. Incluso si tú estás pololeando y te gusta alguien que también lo está haciendo, tienes plena libertad para aspirar a pololear con esa persona. Es evidente que situaciones como éstas pueden provocar reacciones de tipo social, es decir, que no sean bien vistas por tus amistades, compañeros o compañeras o familiares. Pero ese ya es un asunto que dependerá de ti y de cómo sepas enfrentar tales situaciones y el grado de importancia mayor o menor que les asignes.

¿Qué diferencia existe entre pololeo y noviazgo?

Como ya se ha señalado anteriormente, el pololeo es una relación de pareja carente de compromiso formal y que se presenta entre los 10 y 20 años, pudiendo extenderse en la edad adulta. Nuestra sociedad no reconoce en el pololeo a una institución y, erróneamente, casi no le asigna un interés particular desde el punto de vista educativo y de orientación.

El noviazgo, en cambio, es una relación semiformalizada en una pareja y socialmente se considera la etapa previa al matrimonio. Aunque legalmente no existe, al igual que el pololeo, como institución, la sociedad lo considera un compromiso que se semiformaliza de diferentes maneras: la postura de argollas o la petición de los padres del novio a los padres de la novia de la mano de ésta.

En otras palabras, el noviazgo como tal es un compromiso, no escrito ni válido legalmente, contraído por una pareja para casarse a futuro, sea en una fecha determinada o en un tiempo indefinido. Tal compromiso no obliga a las partes a casarse, necesariamente, y una de ellas bien puede renunciar a ello si así lo estima conveniente con consecuencias de tipo social —sobre todo si se había formalizado ante familiares— pero no legales.

La belleza física, ¿es un factor importante en el pololeo y en el amor en general?

No es un factor importante. Puede, en algunos casos, influir en la adolescencia cuando aún por sobre los sentimientos de amor está sólo el atractivo físico. Pero llega un momento, que en cada persona se presenta en tiempos diferentes, en que la natural atracción física que se siente por una persona del sexo opuesto se equilibra al surgir ese sentimiento de amor. Es cuando ya no importa si la persona amada es más o menos bella o posee o carece de atributos físicos.

A lo anterior habría que agregar que la belleza es un concepto o valor relativo. Lo que es bello para ti puede no serlo para otra persona y viceversa. Así sucede, también, en el pololeo donde tú debes evaluar muchos aspectos de tu pareja o de tu posible pareja. El físico es uno. Pero hay muchos otros que debes poner en la balanza y saber darles un valor.

Si la belleza física fuese un factor tan importante en el pololeo y en el amor en general, sólo pololearían y amarían las personas con atributos físicos y no quienes carecen de ellos. Y tú bien te darás cuenta que no es esa la realidad en ninguna parte del mundo.

Si siento complejo por mi gordura o porque soy muy delgada o delgado, ¿qué debo hacer?

Dado el proceso de desarrollo físico en que estás a esta edad, tanto la gordura como el ser delgado o delgada suelen ser situaciones muy particulares y normales. Dependen única y exclusivamente de la forma como tu organismo está reaccionando a los cambios que experimentas. En tanto comprendas eso, no deberías sentir complejo alguno y simplemente tu comportamiento debería ser normal.

Podría existir, innegablemente, un problema endocrino. Pero eso sólo lo puede determinar un médico y nadie más. También podría haber otro aspecto de salud que estuviese influyendo en tu organismo. En tal caso igualmente el médico es la persona indicada para establecer si es así o no.

Pero por ningún motivo a esta edad trates de imponerte dietas o ingerir algún tipo de medicamentos ya sea para bajar de

peso o aumentarlo, ya que podría significarte serios trastornos a tu organismo que, como se ha dicho, está en pleno desarrollo.

Si sientes complejo y crees que no puedes superarlo y además estimas que te estaría perjudicando para lograr una pareja de pololeo, trata de consultar con un médico y sigue las recomendaciones que te haga.

¿Qué es la virginidad en la mujer y cómo se pierde?

Existen dos puntos de vista para enfrentar esta pregunta. El primero es conceptual o social, es decir lo que se entiende en nuestra sociedad por virginidad y el segundo es netamente fisiológico.

Conceptualmente en nuestra sociedad se considera como virgen a aquella mujer que llega al matrimonio sin haber tenido hasta ese momento relaciones sexuales.

Pero fisiológicamente podría considerarse virgen a una mujer en tanto conserve intacto su **himen.**

El **himen** es una delgada membrana de tejido elástico que obstruye o cierra, en el sistema de reproducción femenino, la entrada o abertura de la **vagina**, que es donde durante el coito quedan depositados los espermios del hombre, lugar desde donde se trasladarán hasta el **útero** para la fecundación del óvulo.

Se entiende que en su primera relación sexual a la mujer se le rompe el himen y, por tanto, pierde su virginidad. Sin embargo, está probado médicamente que una gran cantidad de mujeres, sin haber tenido relaciones sexuales nunca antes del matrimonio, presentan ya en su adolescencia el himen roto. Esto puede ocurrir por diversas razones, entre las cuales están: alguna intervención quirúrgica motivada por algún tipo de problema en el sistema reproductor; una necesaria exploración médica en esa zona para establecer el origen de una anomalía o enfermedad; el autorrompimiento como consecuencia de excitación sexual; el rompimiento durante el proceso de caricias íntimas; y, por último, accidentes de diversa naturaleza y origen que pudieran afectar la zona púbica.

Por lo tanto, si bien el concepto tradicional de virginidad está estrechamente asociado al hecho de que la mujer antes del matrimonio no haya tenido relaciones sexuales —puesto que al haberlas tenido su himen se habría roto—, como puede apreciarse por

los anteriores antecedentes esta delgada membrana bien pudo romperse por otras causas. Así, entonces, la virginidad pasa a convertirse sólo en una valoración subjetiva, es decir que puede obedecer a interpretaciones diversas, siendo la más aceptada aquella que señala que una mujer es virgen sólo en tanto no ha tenido relaciones sexuales prematrimoniales, sin que sea una condición necesaria el que tenga o no roto su himen.

Si soy mujer y advierto que en esta edad de la adolescencia tengo muchos vellos en mis brazos, piernas e incluso en mi rostro, ¿es normal?

Los denominados **caracteres sexuales secundarios**, tanto masculinos como femeninos (vellos en rostro, piernas y pecho; aumento de tamaño y fuerza muscular, en el hombre, y aumento de los senos y caderas, en la mujer, entre otros), de los que se ha hecho referencia en una respuesta inicial, se producen al inicio de la adolescencia como un proceso natural provocado por el aumento de la producción de hormonas sexuales.

Desde el momento que nace una persona, hombre o mujer, su sistema reproductor está definido y sólo requerirá un mayor desarrollo en las edades siguientes. Excepcionalmente podría haber malformaciones congénitas que deriven posteriormente en casos de deformaciones físicas e indefinición de la sexualidad.

En la adolescencia o pubertad ese aumento de producción de hormonas sexuales es progresivo a partir del inicio de esta etapa de desarrollo de las personas y, a la vez, diferenciado entre las hormonas que favorecen o estimulan los caracteres sexuales del hombre y los de la mujer. Pero, indistintamente, se están produciendo en un hombre o en una mujer hormonas masculinas y femeninas, pero teniendo preferencia aquéllas correspondientes al sexo de la persona.

Dentro de la complejidad del sistema de glándulas endocrinas que actúan en la pubertad o adolescencia para que la persona logre su desarrollo final y pase a la etapa de adulto, puede haber —sobre todo en los primeros años— algún tipo de deficiencia que sea la causa para que una niña adolescente muestre caracteres secundarios masculinos, como es el caso del vello, hecho que suele ser más o menos común. El mismo organismo, al cabo de un tiempo, corrige esta anomalía. Y de esta forma una niña que

muestra vellosidad a los 12, 14 o 15 años, a los 17 ya no los muestra. Puede suceder que estas características físicas se mantengan en el tiempo y no sean corregidas naturalmente. Pero esa exteriorización no significa en caso alguno masculinidad y puede ser corregida sólo bajo indicación y control médico y en la edad que así lo determine el especialista.

En consecuencia, si fuese tu caso, es decir que advirtieras este tipo de anomalía, debes entender que se trata de algo normal y natural que aunque no puede ser de ocurrencia frecuente, sucede en algunas jóvenes. Ante ello no debes sufrir de complejo ni sentirte menos mujer ni menos recurrir a automedicaciones. Indudablemente que si lo sientes como un problema, y te es posible, consulta con un médico y será quien te indique con toda propiedad qué es lo recomendable que hagas.

Si continuamente tenemos peleas, discusiones y conflictos con mi pareja, ¿cómo debo actuar o qué debo hacer?

Las continuas peleas en el pololeo —lo que hace muy ingrata esta relación— es un signo indicativo que con tu pareja las cosas no andan bien y que, independientemente de los vínculos afectivos que pudiesen haber entre ustedes, hay profundas discrepancias de ideas, una forma diferente de ver las cosas y un enfoque poco claro de lo que es, en esta etapa de tu vida, esta relación.

En el pololeo puede y debe haber intercambio de ideas, polémicas y enfoques diferentes. Es una forma de enriquecer la relación de pareja. Pero esto no significa que como consecuencia de tales aspectos cada vez se termine peleando. Cuando ocurre esto último es porque está fallando la comunicación en la pareja, la tolerancia para aceptar que la otra parte tiene pleno derecho a sus propias ideas y que se ha enfocado el pololeo de manera errónea.

Frente a una situación como ésta es necesario que tú invites a tu pareja a un diálogo abierto y sincero bajo la premisa de que cuanto se digan esta vez no debe constituir motivo para una nueva pelea. Si tu pareja acepta tu planteamiento , analicen en conjunto y en forma tranquila y moderada qué es lo que se interpone entre ambos y que no permite una relación personal agradable. Es muy probable que esta conversación sirva para enfrentar una realidad: que no son el uno para el otro. También puede

surgir un compromiso de mejorar sus relaciones. En este caso deben ponerse un plazo y ver si todo lo conversado se cumple. Y si no se cumple, y se vuelve nuevamente a las peleas, tú debes asumir que este pololeo no tiene destino. Porque si el comportamiento de tu pareja sigue siendo el mismo te estás haciendo un daño y perjudicando tu relación con otras personas.

Ahora, si tu pareja no acepta tu invitación de conversar, simplemente es porque no te ama y a ti no te conviene continuar una relación que es una ficción.

Si mis padres son separados y vivo con mi padre o mi madre, ¿puede afectarme esta situación en mi pololeo?

Los hijos o hijas de padres separados, como podría ser tu caso, han sufrido intensamente esa división de dos personas que alguna vez se amaron. Esta separación, que pudo ocurrir cuando tú todavía estabas en la infancia sin que tú lo advirtieras pudo dejarte huellas psicológicas que en alguna forma podrían tener alguna expresión posterior (en tu actual adolescencia o cuando seas adulto). Si la separación ha sido durante tu etapa adolescente también es posible que influya en ti. Tanto en uno, como en otro caso, lo primero que debes hacer es separar muy bien lo que ha sido, para infortunio tuyo, la separación de tus padres y el significado que tú le has dado y lo que eres tú como persona que tiene todo un futuro que construir y una vida que enfrentar. Y en segundo lugar tienes que comprender que lo que le haya sucedido a tus padres —cualquiera haya sido el motivo— no ha sido responsabilidad tuya y por tanto tus desconfianzas, tus temores, tu probable resentimiento respecto a una relación de pareja —porque viste el fracaso de tus padres—, no puedes traspasarla a tu pareja de pololeo ni menos transformar a tu pololo o polola en un espejo donde no miras la propia realidad que ambos viven sino que la pasada realidad de tus padres. En tanto logres comprender y razonar bien esto no tienes por qué pensar que lo ocurrido a tus padres te afectará en tu pololeo actual o en los que puedas tener a futuro.

¿Por qué se producen las poluciones nocturnas? ¿Es normal que ocurran?

Las poluciones nocturnas, llamadas también "sueños húmedos"

se producen particularmente en los adolescentes hombres mientras duermen. Se trata de algo absolutamente normal, que no puede ser previsto con anticipación y que es consecuencia directa de la madurez sexual y del funcionamiento del sistema reproductor masculino. Se puede manifestar con o sin erección del pene y en ambos casos con eyaculación de semen.

Se ha considerado que el "sueño húmedo" en el hombre es un mecanismo natural en su adolescencia cuya finalidad sería condicionar el buen funcionamiento tanto de su sistema como aparato reproductor. Por el carácter involuntario de este tipo de poluciones, en algunos adolescentes provoca una sensación de vergüenza cada vez que ocurre o bien temor o incertidumbre. La razón principal de esto radica en el hecho de que la expulsión del semen causa manchas en sus ropas de dormir y en las sábanas, con lo que se evidencia lo que le ha sucedido durante la noche.

Pero no debe ser así. Si a ti te ocurre este tipo de poluciones debes entender que es algo normal y así debes hacérselo saber a tu padre para que se lo diga a tu madre, o bien a esta última para que comprenda qué es lo que te está sucediendo como producto de tu desarrollo.

Por eso no trates de ocultar ni encubrir este tipo de situaciones porque de esa forma cada vez que te suceda sentirás la sensación de inseguridad y temor a que te descubran. Y siendo tan normal y natural, ¿por qué tendrías que ocultarlo?

Si yo me considero una persona inteligente, responsable, madura para mi edad y mis pololeos siempre resultan un fracaso, ¿qué debo hacer?

La autoestimación y la autovaloración son siempre buenas en tanto por vía de ellas buscamos nuestro perfeccionamiento al detectar más nuestras fallas que nuestras cualidades. Piensa que uno siempre es tres personas a la vez: la que nosotros creemos que somos, la que los demás creen que somos y la que realmente somos.

Tú puedes creer que eres inteligente, responsable y poseer, para tu edad, un buen grado de madurez, todas cualidades que indudablemente tienen mucho valor en cualquier persona. La pregunta que debes hacerte es si realmente lo eres o crees que lo eres. Porque sin desconocer que pudieses serlo, cabría la proba-

bilidad de que te has sobrevalorado o bien has subestimado a los demás que te rodean. Y esto bien podría ser la causa no sólo de tus fracasos en el pololeo sino que también en la relación con tus amistades, compañeros o compañeras y hasta con tus familiares.

Todas las personas que te rodean o que giran alrededor tuyo pueden tener una percepción muy diferente de la que tú tienes respecto de ti mismo. Y así como tú puedes equivocarte en tu autovaloración es posible que también los demás se equivoquen en cuanto a reconocer tus virtudes.

Es por eso que debes hacer un esfuerzo por autoanalizarte con sinceridad y establecer más que tus virtudes tus defectos. Porque a lo mejor siendo inteligente, responsable y con un grado avanzado de madurez, tienes defectos que opacan esas cualidades como la arrogancia, la intolerancia, el desprecio por los demás, entre muchos otros. Si así fueres, siendo el ser humano perfectible, estás en condiciones de corregirlos, logrando superar lo que para ti son por ahora fracasos inexplicables.

¿Qué debo hacer cuando se presenta mi primera menstruación o regla?

En primer lugar considerar que es algo normal y natural a tu edad y por ningún motivo preocuparte. En segundo lugar, informar a tu madre del hecho.

En el inicio de la madurez sexual, la mujer tiene su primera menstruación o regla que es una de las señales del ciclo menstrual, y se manifiesta en una descarga de sangre, mucocidades y desechos celulares a través de la vagina. Esta descarga, por lo general, se produce cada 28 días y el flujo se mantiene por 6 días y hasta ocho.

En todo caso, tu propio organismo establecerá, finalmente, la frecuencia de tus reglas y la duración de éstas. De ahí que es importante le informes a tu madre con el fin de que ante cualquier variación en meses sucesivos determine si es normal o no. Si así no lo fuere y hubiese una discontinuidad, será el médico el que determine qué es lo que se debe hacer. Pero esto tampoco debe ser motivo de preocupación.

TEST

¿Cómo funciona tu actual pololeo?

Si tú tienes entre 10 y 20 años este test te permitirá establecer cómo está funcionando tu actual pololeo. Es decir, si con tu pololo o polola tienes efectivamente afinidad de ideas, conceptos y valores; si existe entre ustedes dos comunicación; si ambos comprenden lo que es el pololeo; si la que mantienen es una relación estable; y, si tiene sentido que continúes con tu pareja o bien termines.

Para que este test cumpla su función de medir con un alto grado de veracidad cuál puede ser la situación actual con tu pareja, debes responder con absoluta franqueza. Si no lo haces, la medición puede ser errónea y, en consecuencia, te estarás engañando.

Sigue con atención las instrucciones siguientes y tendrás una verdadera radiografía de tu actual pololeo.

Se han elaborado 100 afirmaciones, preguntas o situaciones. Cada una te ofrece 2, 3, 4 o 5 opciones. Tú debes seleccionar SOLO UNA OPCION. Si quieres mantener la reserva de tus respuestas u opciones seleccionadas, en una hoja de matemáticas

o cuadriculada, anota el número de la afirmación o pregunta y al lado escribe la letra (**a, b, c, d** o **e**) correspondiente a la opción que has elegido y que refleja con mayor exactitud tu realidad, la situación con tu pareja o lo que se te pregunta o afirma de tu pololo o polola o de quien sea.

Por ejemplo la pregunta 10 sólo tienes las opciones a) y b). Si tu eliges la b), anotarás **10 b)**. Si son cinco las opciones, anotarás el número y SOLO UNA de las letras.

Las letras pueden tener un valor similar o valores diferentes dependiendo de la afirmación, pregunta o situación de que se trate. Así, en algunos casos la a) equivaldrá a 55 puntos o bien a 40, 15 o 5.

A diferencia de los crucigramas, donde si no sabes algo puedes ver el resultado, en los test como éste ver anticipadamente cuál es la letra u opción que te da mayor puntaje es, como se ha dicho, engañarte y no saber si tu actual pololeo realmente funciona ó no.

Por la naturaleza de algunas preguntas de este test, algunas muy íntimas y personales, no es recomendable responderlas junto a otras amigas o amigos o compañeras o compañeros, ni menos con tu pololo o polola, ya que ello podría ser un factor de inhibición o distorsión para que contestes con sinceridad. El resultado que tú obtengas de este test es privado y solamente tú debes conocerlo y utilizarlo como un instrumento en tu propio beneficio y en beneficio de tu pololeo, lo cual sólo te interesa a ti.

Cuando hayas terminado de responder el test utiliza la TABLA DE VALORES — donde encontrarás el puntaje asignado a cada letra según la pregunta, afirmación o situación. Con cuidado escribe, al lado de cada letra u opción que elegiste y anotaste en la hoja cuadriculada, dicho valor. Por ejemplo, si en la 20 elegiste la letra d), habrás escrito en tu hoja **20 d)**. Ahora, al aplicar la Tabla de Valores, agregarás el puntaje y te quedará **20 d) 15** (**20** el número de la pregunta; **d)** la opción elegida; y **15** el puntaje correspondiente a esa opción).

Una vez que hayas asignado a cada letra su valor, suma todos los valores (100 números en total, correspondientes a las 100 opciones elegidas de cada una de las 100 preguntas). La cifra final

que te resulte debes aplicarla a la TABLA DE PUNTAJES. Por ejemplo, si la cifra final que te resultó sumando los 100 números fue de **2.250**, deberás leer la interpretación correspondiente a **1.500 a 2.999 puntos**. Esa interpretación te indicará cuál es la actual situación de tu pololeo.

Conociendo como funciona el test puedes comenzar a utilizarlo.

1. ¿Qué diferencia de edad tienes con tu pareja?

a) Ninguna ☐
b) Un año ☐
c) Dos años ☐
d) Tres años ☐
e) Más de cuatro años ☐

2. ¿Cuántas veces habías pololeado antes?

a) Nunca ☐
b) Una vez ☐
c) Más de dos veces ☐

3. ¿Cuánto tiempo pololeas con tu actual pareja?

a) Menos de un mes ☐
b) Más de un mes ☐
c) Más de tres meses ☐
d) Más de seis meses ☐
e) Más de un año ☐

4. Tú, ¿estudias?

a) Sí ☐
b) No ☐

5. Tu pareja, ¿estudia?

a) Sí ☐
b) No ☐

6. ¿Tienes autorización para pololear?

a) Sí ☐
b) No ☐

7. Tu pareja, ¿tiene autorización para pololear?

a) Sí ☐
b) No ☐

8. ¿Conoces a los padres de tu pareja?

a) Sí ☐
b) No ☐

9. Tu pareja, ¿conoce a tus padres?

a) Sí ☐
b) No ☐

10. Tus padres y los de tu pareja, ¿se conocen entre sí?

a) Sí ☐
b) No ☐

11. Tu pareja ¿tiene autorización para llegar a tu casa?

a) Sí ☐
b) No ☐

12. Tú, ¿tienes autorización para llegar a la casa de tu pareja?

a) Sí ☐
b) No ☐

13. ¿Crees que a tus padres les agrada que pololees?

a) Sí ☐
b) No ☐
c) No lo sé ☐
d) Les da lo mismo ☐

14. ¿Crees que a los padres de tu pareja les agrada que pololees?

a) Sí ☐
b) No ☐
c) No lo sé ☐
d) Les da lo mismo ☐

15. ¿Con qué frecuencia te juntas con tu pareja?

a) Todos los días ☐
b) Más de una vez por semana ☐
c) Sólo los días festivos ☐
d) Sólo cuando podemos ☐

16. Cuando se dan cita:

a) Se juntan siempre en el mismo lugar ☐
b) Discuten mucho para ponerse de acuerdo en el lugar ☐
c) Siempre están de acuerdo en el lugar ☐
d) Siempre propones tú el lugar y es aceptado. ☐
e) Siempre propone tu pareja el lugar y tú aceptas ☐

17. Tu casa y la de tu pareja están:

a) En el mismo barrio ☐
b) A una distancia pruedente ☐
c) A mucha distancia ☐

18. Tú eres:

a) Hija(o) única(o) ☐
b) Menor que otro(a)(s) hermano(a)(s) ☐
c) Mayor que otro(a)(s) hermano(a)(s) ☐

19. Tu pareja es:

a) Hijo(a) único(a) ☐
b) Menor que otro(a)(s) hermano(a)(s) ☐
c) Mayor que otro(a)(s) hermano(a)(s) ☐

20. Tus padres:

a) Son un matrimonio normal. ☐
b) Discuten y pelean frecuentemente ☐
c) Están separados y vives con uno de ellos ☐
d) Tu madre(padre) es viuda(o) ☐
e) Vives con un familiar ☐

21. De los padres de tu pareja:

a) No sabes nada. ☐
b) Sabes que se llevan bien como matrimonio ☐
c) Sabes que están separados ☐
d) Sabes que frecuentemente pelean y discuten ☐

22. ¿Crees que el beso es necesario en el pololeo?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

23. ¿Te agrada que tu pareja te bese en la boca?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

24. ¿Te agrada que tu pareja te acaricie?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

25. Tu pareja, ¿ha tratado de hacerte caricias íntimas?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

26. Tú, ¿has aceptado las caricias íntimas?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

27. A tu pareja, ¿le agrada que la beses en la boca?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

28. A tu pareja, ¿le agrada que la acaricies?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

29. ¿Tú has tratado de hacerle caricias íntimas a tu pareja?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

30. Tu pareja, ¿ha aceptado las caricias íntimas?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

31. Tu pareja, ¿se ha enojado o molestado cuando has tratado de hacerle caricias íntimas?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

32. Tú, ¿te has enojado o molestado cuando tu pareja ha tratado de hacerte caricias íntimas?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

33. Cuando caminan, ¿te agrada que tu pareja te tome de la mano?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

34. Cuando caminan, ¿le agrada a tu pareja que le tomes de la mano?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

35. Tú, ¿fumas?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

36. Tu pareja, ¿fuma?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

37. Tu pareja, ¿bebe alcohol en las fiestas?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

38. Tú, ¿bebes alcohol en las fiestas?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

39. ¿Tienes plena confianza en tu pareja?

a) Sí ☐
b) No ☐

40. ¿Crees que tu pareja tiene plena confianza en ti?

a) Sí ☐
b) No ☐

41. Si te contaran que han visto a tu pareja besándose con otra persona, ¿cuál podría ser tu reacción?

a) No creerías ☐
b) Le preguntarías si es cierto lo que escuchaste ☐
c) Darías por terminado tu pololeo ☐
d) Te enojarías mucho, pero no romperías con tu pareja ☐
e) No le dirías nada e investigarías si es cierto ☐

42. ¿Eres una persona que siente celos?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

43. ¿Te gusta ir a fiestas?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

44. A tu pareja, ¿le gusta ir a fiestas?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

45. Cuando estás con tu pareja, conversan:

- a) De todo un poco ☐
- b) Solamente de ustedes y su pololeo ☐
- c) De estudios o trabajo ☐
- d) No conversan ☐
- e) Casi nada ☐

46. ¿Te gusta el fútbol?

- a) Sí ☐
- b) Un poco ☐
- c) Nada ☐

47. A tu pareja, ¿le gusta el fútbol?

- a) Sí ☐
- b) Un poco ☐
- c) Nada ☐

48. ¿Crees que existe Dios?

- a) Sí ☐
- b) No ☐
- c) Tengo dudas ☐

49. Tu pareja, ¿cree que existe Dios?

- a) Sí ☐
- b) No ☐
- c) Tiene dudas ☐

50. ¿Tienes ideas políticas?

- a) Sí ☐
- b) No ☐
- c) No me interesa ☐

51. Tu pareja, ¿tiene ideas políticas?

a) Sí ☐
b) No ☐
c) No le interesa ☐

52. ¿Les gusta la misma música?

a) Sí ☐
b) No ☐

53. Cuando tú le conversas a tu pareja, ¿te escucha en silencio?

a) Sí, siempre ☐
b) No, me interrumpe ☐
c) A veces ☐

54. Cuando tu pareja te conversa, ¿tú le escuchas en silencio?

a) Sí, siempre ☐
b) No, le interrumpo ☐
c) A veces ☐

55. ¿Tratas de corregir las ideas de tu pareja?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

56. Tu pareja, ¿trata de corregir tus ideas?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

57. La situación económica de tus padres es:

a) Mucho mejor que la de los padres de tu pareja ☐
b) Algo mejor que la de los padres de tu pareja ☐
c) Igual a la de los padres de tu pareja ☐
d) Algo inferior a la de los padres de tu pareja ☐
e) Muy inferior a la de los padres de tu pareja ☐

58. ¿Has tenido la intención de terminar con tu pareja?

a) Nunca ☐
b) Pocas veces ☐
c) Lo estoy pensando ☐
d) Muchas veces ☐
e) Una vez ☐

59. Cuando están en una fiesta o con amigos comunes:

a) Estás siempre al lado de tu pareja ☐
b) Estás distante de tu pareja ☐
c) Compartes con tu pareja y el resto de las personas ☐
d) Preferirías estar en otro lugar con tu pareja y solos ☐
e) Preferirías estar sin tu pareja ☐

60. ¿Les gustan las mismas películas?

a) Sí ☐
b) No ☐

61. ¿Te gustan las flores o las plantas?

a) Sí ☐
b) No ☐

62. Indica la estación del año que más te gusta

a) Invierno ☐
b) Primavera ☐
c) Otoño ☐
d) Verano ☐

63. Elige uno de los siguientes colores para pintar una casa:

a) Gris ☐
b) Rojo ☐
c) Celeste ☐
d) Negro ☐
e) Amarillo ☐

64. Si vas caminando con tu pareja por la calle y tú te encuentras un billete de diez mil pesos:

a) Simplemente te lo guardas ☐
b) Lo cambias por dos de cinco mil pesos y le regalas uno a tu pareja ☐
c) De inmediato lo invitas a servirse un helado ☐
d) Le entregas todo el dinero a tu pareja ☐
e) Lo invitas a elegir un regalo no superior a tres mil pesos ☐

65. ¿Le haces críticas a tu pareja por el lenguaje que usa?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

66. ¿Te hace críticas tu pareja por el lenguaje que usas?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

67. ¿Te comes las uñas?

a) Sí ☐
b) No ☐

68. Tu pareja, ¿se come las uñas?

a) Sí ☐
b) No ☐

69. ¿Te agrada como viste habitualmente tu pareja?

a) Sí ☐
b) No ☐
c) Te es indiferente ☐

70. Tu actual pololeo,¿te ha alejado de tus amistades?

a) Mucho ☐
b) Un poco ☐
c) Nada ☐

71. Desde que pololeas con tu actual pareja, ¿te han dicho en tu casa que has cambiado o que no eres la misma persona de antes?

a) Siempre lo dicen ☐
b) Nunca lo han dicho ☐
c) A veces lo dicen ☐

72. ¿Te permite tu pareja libertad para salir con tus amistades?

a) Siempre ☐
b) Nunca ☐
c) A veces ☐

73. Tú, ¿le permites a tu pareja libertad para que salga con sus amistades?

a) Siempre ☐
b) Nunca ☐
c) A veces ☐

74. Si tu pareja te dice que no podrá verte durante una semana:

a) Te enojas ☐
b) Te da lo mismo ☐
c) Preguntas cuándo se podrán ver ☐
d) Te alegras ☐
e) Le exiges que te explique en detalle qué hará ☐

75. Si tú le dices a tu pareja que no podrás verle durante una semana, ¿cuál crees que podría ser su reacción?

a) No haría ningún comentario ☐
b) Aceptaría sin pedir explicaciones ☐
c) Se enojaría ☐
d) Le daría lo mismo ☐
e) Te pediría muchas explicaciones ☐

76. Tu pareja, ¿te hace regalos?

a) Siempre ☐
b) Nunca ☐
c) En algunas ocasiones ☐

77. Tú, ¿le haces regalos a tu pareja?

a) Siempre ☐
b) Nunca ☐
c) En algunas ocasiones ☐

78. ¿Qué es lo que más te atrae del físico de tu pareja?

a) Sus ojos ☐
b) Su rostro en general ☐
c) Su cuerpo en general ☐
d) Sus manos ☐
e) Sus piernas ☐

79. ¿Te aburre la conversación con tu pareja?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) A veces ☐

80. ¿Te gustaría que tu pareja cambiara?

a) Un poco ☐
b) Bastante ☐
c) Nada ☐
d) Sólo en algunas cosas ☐
e) Totalmente ☐

81. ¿Cómo consideras que eres tú?

a) Una persona atractiva ☐
b) Una persona irresistible ☐
c) Una persona normal ☐
d) Una persona poco atractiva ☐
e) Una persona mejor que otras ☐

82. Con tu pareja, ¿han hablado el tema del sexo?

a) Una vez ☐
b) Varias veces ☐
c) Nunca ☐

83. ¿Crees que algún día podrías casarte con tu actual pareja?

a) Sí ☐
b) No ☐
c) No lo he pensado ☐
d) No me interesa por ahora el tema ☐
e) El tiempo lo dirá ☐

84. ¿Has pensado que podrías encontrar a alguien mejor que tu actual pareja?

a) Sí ☐
b) No ☐

85. ¿Le comentas a tu pareja tus problemas personales y familiares?

a) Sí, siempre ☐
b) Nunca ☐
c) A veces ☐

86. ¿Te comenta tu pareja sus problemas personales y familiares?

a) Sí, siempre ☐
b) Nunca ☐
c) A veces ☐

87. Si estando en clases (o en el trabajo) te informan que tu pareja sufrió un accidente, ¿cómo crees que reaccionarías?

a) Irrumpiendo en llantos y gritos ☐
b) Mostraría preocupación y solicitarías permiso para ir de inmediato a verlo ☐
c) Sólo te preocuparía y lo hirías a ver después de tus actividades ☐
d) No sabrías que hacer ☐
e) No creerías lo que te han informado ☐

88. Si tu pareja te informa en este instante que no seguirá pololeando contigo, ¿crees que podrías tener con quién reemplazarlo?

a) No lo sé ☐
b) Sí y en muy breve plazo ☐
c) No tendría con quién reemplazarlo ☐
d) No; pero de inmediato empezaría a buscar ☐
e) Siempre es probable ☐

89. ¿Cuánto crees que durará tu actual pololeo?

a) Tres meses ☐
b) Seis meses ☐
c) Para siempre ☐
d) No lo sabes ☐
e) Hasta cuando encuentre alguien mejor ☐

90. ¿Cuál de las siguientes frases se acerca más a la idea que tú tienes del pololeo?

a) Es una etapa de la vida, la más hermosa ☐
b) Es una relación sin compromisos ni ataduras ☐
c) Es una buena forma de pasarlo bien ☐
d) Es una etapa natural y propia de la adolescencia ☐
e) Es algo que no puede ser definido ☐

91. ¿Te interesa tu futuro?

a) Mucho ☐
b) No es la edad para pensar en el futuro ☐
c) No me preocupa por el momento ☐
d) Me da lo mismo ☐
e) A veces ☐

92. Si en este momento te informaran que te has ganado una beca para estudiar o perfeccionar tu trabajo en España y tus padres te han autorizado para ir, pero tú debes decidir, ¿qué harías?

a) La aceptaría ☐
b) Si mi pareja me dice que no acepte, la rechazaría ☐
c) No sabría qué hacer ☐
d) Pediría consejo a mis profesores (o jefes) ☐
e) No me interesaría para nada ☐

93. ¿Le has dicho a tu pareja lo que te desagrada de su persona?

a) Siempre lo hago ☐
b) Nunca lo he hecho ☐
c) Algunas veces lo hago ☐

94. ¿Te ha dicho tu pareja lo que le desagrada de ti?

a) Siempre lo hace ☐
b) Nunca lo ha hecho ☐
c) Algunas veces lo ha hecho ☐

95. Cuando estás junto a tu pareja sientes:

a) Protección ☐
b) Una mezcla de amor intenso y fuerte atracción física ☐
c) Deseos que se vaya luego ☐
d) Deseos que me bese, abrace y acaricie mucho ☐
e) Una grata sensación de compañía y deseos de compartir nuestro amor y nuestros comunes anhelos ☐

96. ¿Cuál de las siguientes definiciones se acerca más a la idea que tú tienes de tu pareja?

a) Es la persona ideal para pololear ☐
b) Podría ser una buena pareja para el matrimonio ☐
c) Es un(a) buen(a) pololo(a) pero debe haberlos(las) mejor(es) ☐
d) No es lo que yo esperaba ☐
e) Es una buena pareja pero ya estoy buscando una mejor ☐

97. ¿Te gustan los poemas de amor?

a) Sí ☐
b) No ☐

98. Cuando tienes una cita con tu pareja:

a) Asistes así no tengas permiso para salir de tu casa ☐
b) Prefieres no ir si no te dan permiso ☐
c) Si tienes que estudiar no vas ☐
d) Prefieres no ir para dejarlo(la) esperando ☐

99. ¿Crees tú que mantienes una buena comunicación con tu pareja?

a) Sí, siempre ☐
b) No ☐
c) Sólo a veces ☐

100. Finalmente, de las frases siguientes, ¿cuál es la que más te identifica?

a) Hay que vivir cada instante de la vida como si fuera el último ☐
b) Los fracasos son experiencias que nos evitarán cometer errores en el futuro ☐
c) Nadie me preguntó si quería venir a este mundo. Por eso hago lo que me da la gana sin dar explicaciones a nadie. ☐
d) La vida tiene diversas etapas y en cada una de ellas el ser humano va logrando su perfeccionamiento ☐
e) Tengo tantos problemas que ni siquiera he pensado qué es la vida. ☐

TABLA DE VALORES

1. a) 25; b) 15; c) 10; d) 5; e) 5.
2. a) 5; b) 15; c) 40.
3. a) 5; b) 5; c) 10; d) 15; e) 25.
4. a) 55; b) 5.
5. a) 55; b) 5.
6. a) 55; b) 5.
7. a) 55; b) 5.
8. a) 55; b) 5.
9. a) 55; b) 5.
10. a) 55; b) 5.
11. a) 55; b) 5.
12. a) 55; b) 5.
13. a) 30; b) 5; c) 10; d) 15.
14. a) 30; b) 5; c) 10; d) 15.
15. a) 15; b) 30; c) 10; d) 5.
16. a) 15; b) 5; c) 25; d) 10; e) 5.
17. a) 40; b) 15; c) 5.
18. a) 5; b) 40; c) 15.
19. a) 5; b) 40; c) 15.
20. a) 25; b) 5; c) 5; d) 15; e) 10.
21. a) 15; b) 30; c) 5; d) 10.
22. a) 40; b) 5; c) 15.
23. a) 40; b) 5; c) 15.
24. a) 15; b) 5; c) 40.
25. a) 5; b) 15; c) 40.
26. a) 5; b) 15; c) 40.
27. a) 40; b) 5; c) 15.
28. a) 5; b) 15; c) 40.
29. a) 5; b) 15; c) 40.
30. a) 5; b) 15; c) 40.
31. a) 15; b) 5; c) 40.
32. a) 15; b) 5; c) 40.
33. a) 40; b) 5; c) 15.
34. a) 40; b) 5; c) 15.

35. a) 5; b) 15; c) 40.
36. a) 5; b) 15; c) 40.
37. a) 5; b) 15; c) 40.
38. a) 5; b) 15; c) 40.
39. a) 55; b) 5.
40. a) 55; b) 5.
41. a) 10; b) 25; c) 5; d) 5; e) 15.
42. a) 5; b) 15; c) 40.
43. a) 40; b) 5; c) 15.
44. a) 40; b) 5; c) 15.
45. a) 25; b) 15; c) 10; d) 5; e) 5.
46. a) 40; b) 15; c) 5.
47. a) 40; b) 15; c) 5.
48. a) 40; b) 5; c) 15.
49. a) 40; b) 5; c) 15.
50. a) 40; b) 5; c) 15.
51. a) 40; b) 5; c) 15.
52. a) 55; b) 5.
53. a) 15; b) 5; c) 40.
54. a) 15; b) 5; c) 40.
55. a) 5; b) 15; c) 40.
56. a) 5; b) 15; c) 40.
57. a) 5; b) 15; c) 25; d) 10; e) 5.
58. a) 25; b) 10; c) 5; d) 5; e) 15.
59. a) 15; b) 5; c) 25; d) 10; e) 5.
60. a) 55; b) 5.
61. a) 55; b) 5.
62. a) 5; b) 30; c) 10; d) 15.
63. a) 15; b) 5; c) 25; d) 5; e) 10.
64. a) 10; b) 5; c) 25; d) 5; e) 15.
65. a) 5; b) 15; c) 40.
66. a) 5; b) 15; c) 40.
67. a) 5; b) 55.

68. a) 5; b) 55.
69. a) 15; b) 5; c) 40.
70. a) 5; b) 15; c) 40.
71. a) 5; b) 40; c) 15.
72. a) 40; b) 5; c) 15.
73. a) 40; b) 5; c) 15.
74. a) 10; b) 5; c) 25; d) 5; e) 15.
75. a) 5; b) 25; c) 10; d) 5; e) 15.
76. a) 15; b) 5; c) 40.
77. a) 15; b) 5; c) 40.
78. a) 25; b) 10; c) 5; d) 15; e) 5.
79. a) 5; b) 40; c) 15.
80. a) 25; b) 5; c) 10; d) 15; e) 5.
81. a) 10; b) 5; c) 25; d) 5; e) 15.
82. a) 5; b) 40; c) 15.
83. a) 5; b) 10; c) 15; d) 25; e) 5.
84. a) 5; b) 55.
85. a) 15; b) 5; c) 40.
86. a) 15; b) 5; c) 40.
87. a) 5; b) 25; c) 15; d) 10; e) 5.
88. a) 25; b) 5; c) 5; d) 10; e) 15.
89. a) 10; b) 15; c) 5; d) 25; e) 5.
90. a) 10; b) 15; c) 5; d) 25; e) 5.
91. a) 5; b) 15; c) 10; d) 5; e) 25.
92. a) 25; b) 5; c) 10; d) 15; e) 5.
93. a) 5; b) 15; c) 40.
94. a) 5; b) 15; c) 40.
95. a) 5; b) 15; c) 5; d) 10; e) 25.
96. a) 25; b) 5; c) 15; d) 5; e) 10.
97. a) 55; b) 5.
98. a) 5; b) 30; c) 15; d) 10.
99. a) 40; b) 5; c) 15.
100. a) 5; b) 15; c) 5; d) 25; e) 10.

TABLA DE PUNTAJES

Cantidades inferiores a 1.499 puntos

Tu pololeo no está funcionando. Tus intereses y los de tu pareja son diferentes. A cada uno de ustedes los motivan cosas distintas. Tienen ideas y conceptos del pololeo y de lo que significa esta relación que chocan permanentemente. Eso no les da la posibilidad de llegar a una buena comunicación y provoca en ti —y lo más probable en tu pareja— inseguridad, inestabilidad emocional y desorientación que los está perjudicando. Todo esto puede originarse en la diferencia de edades que existe entre ambos, en la falta de experiencia en el pololeo de uno, o de los dos, o bien en que están comenzando su adolescencia y su proceso natural de maduración. Tales circunstancias, con casi absoluta seguridad, los ha llevado más a sufrir en esta relación que mantienen que a materializar un vínculo grato y satisfactorio. Pero no es culpa de ninguno de los dos. Por eso no debes preocuparte. Lo que te ocurre con tu pareja es común a otras parejas de pololos que en un momento sienten atracción mutua y luego se dan cuenta, durante el pololeo, que no eran el uno para el otro en muchas cosas, aunque subsista esa atracción. Lo que a ti te sucede ahora debes entenderlo como una parte muy importante de la necesaria experiencia que debes ir adquiriendo en la vida respecto a la relación de pareja y al amor. Por ningún motivo es un fracaso, sino que una etapa —puede ser la primera— de varias en tu adolescencia. La virtud está en la capacidad que debes desarrollar para superarlas, aunque creas que es muy difícil. Si pensaras que es posible mejorar la relación con tu pareja, tienes pleno derecho a intentar el esfuerzo. Pero desde ya debes saber que no será fácil ni inmediato. Las diferencias que ustedes tienen y los conflictos que ellas provocan requieren de tiempo y eso significa un excesivo gasto de energías que bien podría perjudicarte. El camino de terminar con tu actual pareja podría ser el más lógico. Cualquiera sea la decisión —continuar o terminar—, debes pensarlo bien y reflexionar acerca de tu situación y determinar, objetivamente, lo que más te conviene.

Cantidades entre 1.500 y 2.999 puntos

El tuyo es un pololeo absolutamente normal. Hay una dosis muy razonable de equilibrio y armonía entre ustedes con leves alteraciones en algunas oportunidades que son naturales en esta edad y que no deben causar preocupación. Existe, además, una gran afinidad de intereses y las normales discrepancias entre dos personas que piensan como individualidades. Tienes un buen grado de comunicación con tu pareja y entre ambos existe confianza mutua. Están claras en ti las ideas de lo que es el pololeo y el significado de la relación de pareja a esta edad. Y aunque nunca se está del todo conforme con la persona que se ama, tú posees un alto grado de comprensión de los posibles defectos de tu pololo o polola. Además, estás alcanzando en forma normal tu desarrollo como adolescente. Y esto es muy importante. Si en algún instante sientes algo de desorientación o inestabilidad, lo que a esta edad es natural, has logrado, también, la capacidad de autocontrolarte. En consecuencia, debes procurar mantener y perfeccionar las relaciones con tu pareja. Como tú y tu pareja están muy conscientes de que se aman y desean que ese amor y cariño se extiendan en el tiempo, sin establecer anticipadamente ni fecha ni límites, pueden superar en conjunto los pequeños problemas que surjan entre ustedes de vez en cuando. La tolerancia y respeto por la persona de quien te has enamorado en esta edad hará que cuando llegues a la edad adulta tengas mucha claridad para elegir la persona con quien te unirás en matrimonio, si es que así lo aspiras. Por ahora, trata de ser lo más feliz que puedas, sabiendo compartir tu tiempo entre tus responsabilidades personales —estudios o trabajo—, con el afecto y cariño que debes prodigar a tus padres, hermanos y familiares y el amor que merece tu pareja. Tú tienes en la actualidad las mayores posibilidades de llegar a ser una persona adulta equilibrada, con capacidad de decisión, libre en tus opiniones y con el criterio y la fortaleza suficientes para enfrentar la vida sabiendo superar los obstáculos que se te presenten.

Cantidades superiores a 3.000 puntos

Tú y tu pareja han logrado un pololeo absolutamente equilibrado y una relación que, de mantenerse, podría prolongarse en el tiempo y trascender la adolescencia actual. Comparten los mismos intereses e inquietudes; tienen ideas similares y tanto tú como tu pareja le dan al pololeo un valor y significado exactos. Todas las circunstancias han favorecido tu relación de pareja: tu elección de la persona; tu agudo sentido común o experiencia si la tienes; tus ideas precisas respecto de lo que es el amor en esta edad; tu ecuanimidad para discernir sobre diversas cosas; tu equilibrio emocional y la capacidad de autocontrolarte, entre muchas otras. Esta dimensión ideal que has logrado en tu pololeo debes cuidarla porque aún tú y tu pareja están en un período de evolución fisiológica y psicológica natural. Es parte del desarrollo de ambos. Si cuando este desarrollo termine aún mantienen –aunque existan pequeñas alteraciones– , el actual nivel de amor, comprensión y afecto que objetivamente se manifiesta en ustedes, es indudable que hay posibilidades ciertas de que algún día lleguen a materializar una relación formal. Pero no traten de apurar o acelerar las cosas. Eso sólo el tiempo lo dirá. Por ahora deben actuar responsablemente como pololos y cada uno contribuir a no alterar lo que han logrado construir. Dejen que la hermosa etapa que están viviendo fluya en forma normal y vivan la felicidad propia de esta fase de la vida.

***

INDICE





MANUEL FUENTES WENDLING es cientista político, escritor y periodista. Su extensa producción —once libros y más de cuatro mil artículos y trabajos publicados en Chile, Argentina, Brasil, Estados Unidos y Uruguay— giraron siempre en torno a política nacional e internacional. Ahora nos sorprende con una nueva temática: la juventud y, especialmente, la edad de la adolescencia.

En un lenguaje simple y directo, y por vía de preguntas y respuestas, el autor establece una muy particular y rica comunicación con los jóvenes de 10 a 20 años, sintetizando sus inquietudes, sus temores y las interrogantes propias de un período, como es la pubertad, donde todo ser humano experimenta cambios profundos.

El centro principal de atención del libro son las relaciones de pareja en la adolescencia y, específicamente, el pololeo, su significado e importancia y cómo debe ser enfrentado.

A las experiencias personales y vivencias, el autor sumó sus observaciones y muchas horas de conversación con personas adultas —padres, profesores, psicólogos, psiquiatras, orientadores y médicos— y con jóvenes de diversas edades. El resultado ha sido este trabajo práctico que viene a llenar, en parte, un notorio vacío de textos referidos al tema que, sin entrar en la especialización profesional, puedan tener utilidad no sólo para los propios adolescentes, sino que también para sus padres.

No cabe duda alguna que este libro contará con la bienvenida de la juventud a la cual tanto se critica, pero tan poco se comprende y ayuda.

GLOMAR EDITORA